

التخسيس

Regime

والنصائح الغذائية ...
لمشكلاتك الصحية

د. عادل عبد العال

Dr. Adel Abd El-3AL ALI

اسم الكتاب: التخسيس والنصائح الغذائية
لمشكلات الصحية

اسم المؤلف: د. عادل عبد العال

مقاس الكتاب: ١٤ × ٢٠

إشراف فني: ابو العز الشناوي

تجهيز فني: احمد علي

تصميم الغلاف: إسامة طه

رقم الإيداع: ٢٩٤٢١ /٢٠٠٩

الطبعة الأولى ٢٠١٠م /١٤٣١هـ

فجر الاسلام

٢ ش جمال سالم امتداد ش الطيران

الحي السابع - مدينة نصر - الدور الأول

٠٠٢٠٢/٢٢٧٥٨٩٨٣ - ٠٠٢٠١١١٩٠١٥٠٠ - ٠٠٢٠١٠٨٦٠٥٢٤٢

٠٠٢٠٢/٢٦٧١٩٢٤٥ - ٠٠٢٠٢/٢٢٧٢٥٧٢١ - ف: ٠٠٢٠٢/٢٢٧٢٥٧٢٢

EZ_ZZ2010@yahoo.com

الإهداء

إلى كل من ناصروني وايدوني واحبوني وساندوني مساندة الأبطال في كل مراحل حياتي في أفراحي وأحزاني وفي أجمل لحظات حياتي وفي ازماتي وكفاحي ضد الظلم والجهل وتحدياتي وصمودي بفضل الله ثم مساندتهم.

لن أستطيع أن أرد لكم بعض مما قدمتوه لي من كل هذا الحب في مصر والعالم العربي وكل من التقيت بهم في معظم بلدان العالم ..

أقدم لكم شكري العميق وادعوا لكم بطول العمر وحياة كلها صحة وسعادة.

وأقول لكم أحبكم كما أنتم اينما كنتم وأهدي إليكم عملي هذا المتواضع.

كما إهدي عملي هذا

إلى روح أبي الطاهرة وأمي الصابرة .. أُقبل يداك الضارعتان بالدعاء لي في صلاة الفجر وأقبل قدماك حين تقترب خطواتك مني .

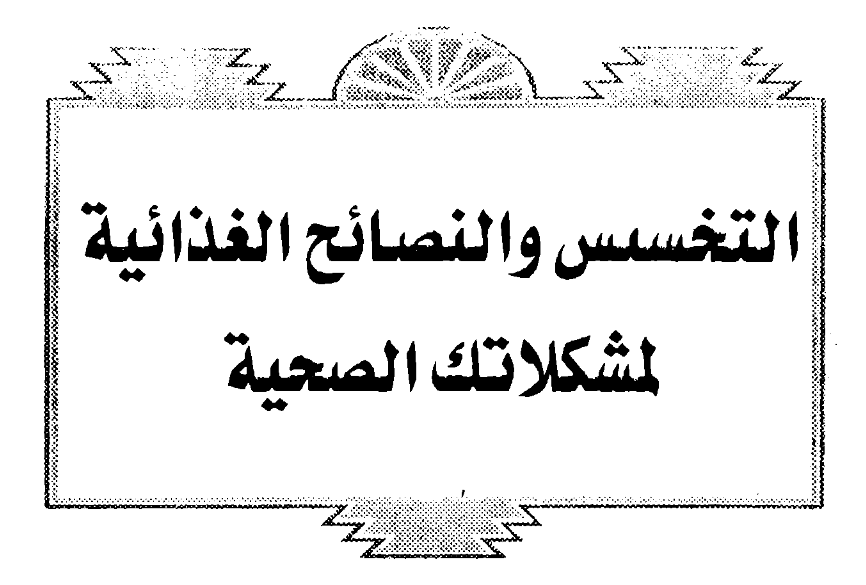
إلى زوجتي التي كافحت معي كفاح الأبطال..

وإلى أبنائي الذين افتقدوني كثيرًا لأني كنت كثير السفر والترحال.

إلى افضل فريق عمل اشتغل معي عشرين سنة في دولة الأمارات العربية المتحدة وكندا

إلى الفريق الذي حقق أفضل النتائج للتجارب والأبحاث الذين أسعدوا بها آلاف البشر في طول البلاد وعرضها اقدم لكم شكري وعظيم أمنياتي.



التخسس والنصائح الغذائية لمشكلاتك الصحية

لماذا أقدم لك هذا الكتاب الذي بين يديك؟

هذا الكتاب هو خبرة ٢٥ عامًا في مجال التخسيس جربنا فيها كل أنواع الريجيم المترجم بدأ من الريجيم الكيميائي للريجيم المائي لريجيم هوليوود حتى ريجيم فصائل الدم فما هو الجديد في هذا البرنامج؟

بعد كل هذه النظم وجدنا أنه لا يصلح للعرب إلا الريجيم العربي المعتمد على المأكولات العربية الأصيلة التي توارثتها الشعوب العربية كل شعب بثقافته وعاداته وتقاليده.

ونحن في هذا الكتاب لا نهمل كل تلك العوامل لقد تم بناء هذا البرنامج على هذه العوامل ليس ذلك فحسب بل استندنا في هذا البرنامج على ما تم استنباطه من علم الغذاء في القرآن الكريم وفي السنة المطهرة

وفي هذا الكتاب الذي بين يديك ستأكل ٦ وجبات في اليوم أكل حتى الأشباع.

كل النظم السابقة اعتمدت على حساب السعرات الحرارية ولم تحسب الطاقة التي يحتاجها الجسم لهضم بعض المواد الغذائية صعبة الهضم والتي تظل في المعدة أكثر من ٣ ساعات .

فما هو السر؟ للغذاء أسرار ! سنعرض عليك بعضها في هذا الكتاب

السر الأول: الأغذية سالبة السعرات الحرارية.

وهي تلك الأغذية التي تستهلك سعرات حرارية أكثر مما تعطيه أثناء عملية الهضم.

وما هي خصائصها؟

هي أغذية عادية كلنا نأكلها ونهملها في نفس الوقت وتحتاج لوقت طويل في الهضم.

السر الثاني: في الأغذية حارقة الدهون أو الأغذية التي لها قدرة كبيرة على زيادة معدل التمثيل الغذائي في الجسم وهذا هو السبب المجهول في انخفاض الوزن.

السر الثالث: في الأغذية المعرقة والعرق هو المؤشر الدال على زيادة معامل الاحتراق الداخلي للجسم.

السر الرابع:

الأغذية المالئة وهي الأغذية المحتوية على الكثير من الألياف والقليل من السعرات.

السر لخامس:

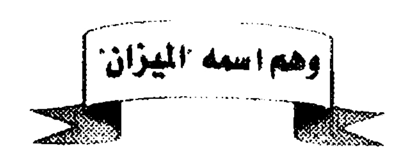
في الأغذية التي تحتاج للكثير من المضغ والتي تغذي مراكز الشبع في المخ.

د. عادل عبد العال

الفصل الأول

دعونا نغير بعض المفاهيم





فقد الوزن لا يعني فقط فقد الدهون، فهناك العديد من العوامل التي تؤدي لزيادة الوزن الكاذبة والتي تؤدي للشعور بالإحباط كما تؤدي بالعديد من الناس للرجوع عن تنظيم الغذاء وذلك للإحساس بالفشل وعدم الحصول على نتائج.. وهنا نوضح باختصار العوامل التي تؤدي لزيادة الوزن الكاذبة رغم فقد الجسم للدهون، ومن هذه العوامل:

١- تناول وجبات غنية بالملح تؤدي لاحتباس السوائل.

٢- وجود كمية من البول في المثانة.

٣- الإمساك لأن الفضلات تعتبر وزن زائد.

٤- الدورة الشهرية لدى النساء قد تؤدي لزيادة الوزن.

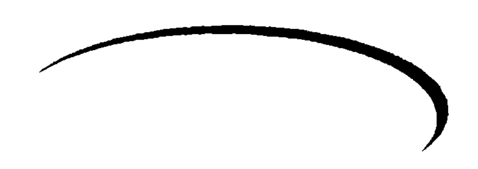
٥- الوزن بعد الأكل أو الشرب بعد تناول الطعام يزيد الوزن حسب كمية الأكل والشرب.

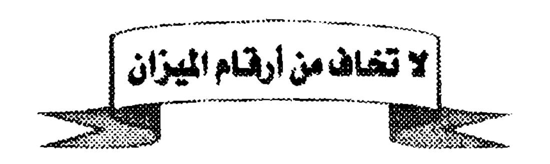
٦- نوعية الملابس وسمكها أيضًا.

٧- كما أن ممارسة الرياضة وبشكل خاص الرياضة بالأجهزة والأثقال تؤدي لحدوث زيادة صحية في الوزن تمنع الترهل وتنحت الجسم رغم زيادة الوزن. ونلاحظ ذلك في لاعبي كمال الأجسام والملاكمين.

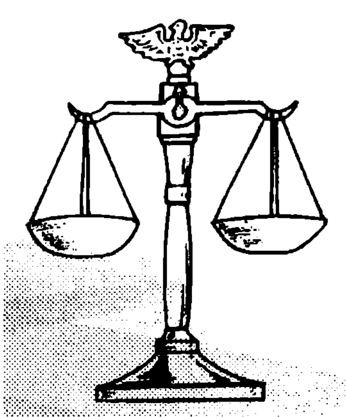
ومعظم البرامج المعدة لتخفيض الوزن تقلل نسبة الماء المختزنة بالجسم أو تحرق سعرات حرارية مختزنة بالأنسجة العضلية، ولهذا هناك احتمال كبير لزيادة نسبة الدهون بالرغم من فقد الوزن والعكس صحيح.

لهذا تعتبر عملية الوزن وحدها غير دقيقة ولا تحدد بالضبط هل الجسم يفقد دهونًا أم يفقد ماءً فقط، وأخطر البرامج التي تستخدم للتخسيس هي التي تحاول إنقاص الوزن عن طريق تخليص الجسم من الماء عن طريق حبوب التخسيس ولهذا نحن نؤكد أن من يلتزم بنسبة ٦٠٪ من برامجنا فإنه يفقد نسبة كبيرة جدًا من الدهون ويظهر ذلك من خلال القياسات لمحيطات الجسم ونسبة الدهون في الجسم، كما يظهر أيضًا في تحليل الدم انخفاض الكولسترول والتراي جلسريد ودهون الدم وعوامل الخطر.





لا تخاف من أرقام الميزان



بعض الناس يتميزون بزيادة وزن العظام وزيادة وزن العضلات، وهذه نعمة من الله لأن الدهون كبيرة الحجم خفيفة الوزن.

* السمنة هي زيادة الطاقة الداخلة إلى الجسم عن الطاقة المصروفة، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة نسبة الشحوم في الجسم وبالتالي حدوث السمنة، وجسم المرأة يحتوي على ٢٠-٢٥٪ شحمًا وإذا زادت نسبة الشحوم عن ٢٥٪ من الوزن الكلي للجسم تعتبر سمينة، أما الرجل فإن نسبة الشحوم في جسمه تساوي ٢٠٪ من وزنه وإذا زادت عن ذلك فإنه يعتبر سمينًا.

* ويمكن قياس نسبة الشحوم في الجسم بواسطة جهاز خاص متوفر في الأندية الرياضية ولدى اختصاصي التغذية.

ويعتبر الإفراط في الطعام وعدم القدرة على التحكم بالشهية والسيطرة عليها من الأسباب الرئيسية للسمنة، كما أن منع النفس وحرمانها من الغذاء الكامل المفيد يولد الرغبة الملحة للأكل والنهم الشديد، ومع

المحاولات العديدة لإنقاص الوزن واتباع برامج غذائية قاسية قد تنتج ردود فعل عكسية تضر بالصحة بالإضافة إلى عدم الوصول إلى الهدف المهم وهو إنقاص الوزن.

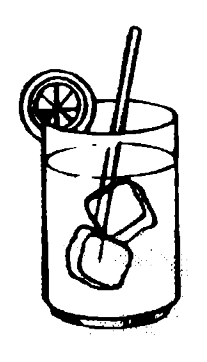
ولابد من الإشارة إلى أن عملية تخفيف الوزن تتطلب أكثر من مجرد محاولة الامتناع عن الأكل وممارسة الرياضة العنيفة إذ تتطلب محاولة جادة لتغيير العادات السيئة في الأكل وإحداث تغير سيكولوجي يتغير فيه دور الأكل في حياتنا من غاية إلى وسيلة.

والجسم السليم والقوام الجميل مطلب بسيط في عالم يبحث عن الرشاقة والجمال والصحة وطول العمر.

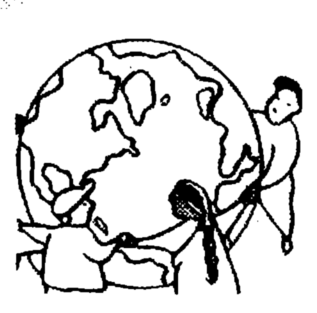


خذ راحتك في شرب الماء

في جميع نظريات ونظم الريجيم القديمة كانت جميع نظريات الريجيم توصي بالتقليل من شرب الماء وذلك لتجنب حدوث احتجاز للماء بالجسم، وهذه النظريات الآن عفا عليها الزمن وثبت عدم صحتها.



والواقع أن شرب الماء ليس بنفس قوة شهوة تناول الطعام، ويمكن التحكم فيها وتعديل عاداتنا وفق رغباتنا، ولكننا في الواقع نحصل على احتياجاتنا من الماء أثناء تناول ثمرة من فاكهة أو التهام طبق من السلطة (٧٠٪ من مكوناتها ماء) أو نحتسي فنجانًا من الشاي أو القهوة. كما يوجد الماء في جميع المواد الغذائية حتى الصلبة منها.



ويعمل الجسم دائمًا على الاحتفاظ بنسبة ثابتة من الماء تصل إلى حوالي ٧٠٪ من وزنه وإلا تعرضنا لمشاكل صحية مثل الجفاف وتشقق الجلد وظهور التجاعيد، بالإضافة إلى أن نقص الماء يسبب مشاكل للكلى، كما أن الجسم يحافظ على نسبة تركيز الأملاح الذائبة في الماء والثابتة داخل الأنسجة.

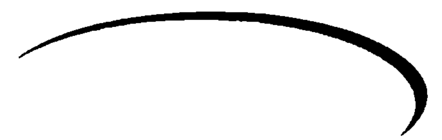
وتعمل الغدة الكظرية على تنظيم العمليات السابقة وعندما تزيد نسبة الماء على الحدود المطلوبة تعمل على تنشيط وظائف الكلية للتخلص من الماء الزائد..

أما عند وجود نقص في الماء (بسبب قلة شرب الماء - شدة الحرارة - زيادة في إدرار البول) تفرز الغدة الكظرية (كوسيلة للدفاع الذاتي) هرمون الدوسترين الذي يقلل من إدرار البول عن طريق الكليتين، وفي كلتا الحالتين يعمل الجسم على تحقيق التوازن ولا يحدث اختلال لهذه الميكانيكية إلا في بعض الحالات المرضية أو عند ارتكاب عدة أخطاء.



وبناء على ما سبق يعتبر شرب الماء ذا منفعة وفي مصلحة المهتمين بإنقاص أوزانهم.

وفي بعض أنواع السمنة قد يحدث احتباس للسوائل في الجسم.. يقول الدكتور بيرنفليد: إن الماء المضاف أثناء الشرب يعادل الماء المختزن في الأنسجة الدهنية ويزيد وينقص أوتوماتيكيًا مع النسيج الدهني وهذا ما يؤدي لثبات الوزن..



استخدام الماء في التخسيس



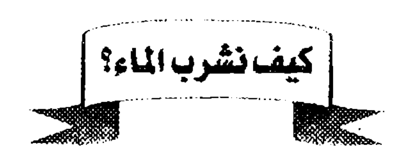
شرب الماء شيء يحير الكثيرين، حيث يتساءل البعض: هل نشرب الماء قبل الأكل أم بعده أم يكون الشراب أثناء الطعام؟

الرسول صلى الله عليه وسلم يقول: "ثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنَفَسه"..

ومعنى هذا أن الماء يكون بنفس مقدار الطعام، لكننا ننبه أن شرب العصير يجب أن يُمنع تمامًا أثناء الطعام لأنه يزيد هضم الطعام بشكل كبير، ويبدأ هذا الطعام يحدث له تخمر مما يؤدي إلى انتفاخ البطن وذلك لأن الحامض الموجود في العصير يزيد من سرعة هضم البروتين.

يقول الله تعالى: "وجعلنا من الماء كل شيء حي" لذا لا مشكلة من شرب الماء أثناء أو قبل أو بعد الأكل، وبالتالي ستملأ المعدة بالماء، والماء سعراته الحرارية صفر لذا لن يكون هناك قلق من زيادة الوزن لأننا سنأكل ونشبع وسيظل الطعام فترة كبيرة وسيضعف الماء العصارة المعدية جدًا، وسيخرج معظمه في صورة فضلات..

إذن الماء سيجعلنا نأكل كثيرًا ولا نمتص كثيرًا ولن نخزن كثيرًا، وهذا يختلف تمامًا عن برامج الأطفال لزيادة النمو.



"إذا شرب أحدكم الماء فليمصه مصًا ولا يعبه عبًّا فإن الكباد من العب..."



"... ولا تشربوا نفسًا واحدًا كشرب البعير، ولكن اشربوا مثنى وثلاث وسموا إذا أنتم شربتم واحمدوا إذا أنتم فرغتم".. لذا يجب البسملة والحمد وهذا يعطي الجسم فرصة للشعور بالشبع والارتواء.

وهذا من أهم أسرار الماء في التخسيس، وهناك أشخاص استطاعوا أن يقللوا من أوزانهم ٣٥ كيلوجرامًا باستخدام الماء في التخسيس، لذا لابد من وضع الماء داخل برامج التخسيس.

ولكي يكون تأثير الماء أفضل في عملية التخسيس يمكننا أن نضع ملعقة صغيرة من الخل على كوب الماء، وعصارة المعدة ٧٠ إلى ١، فعصارة المعدة تهضم اللحم في ثلاث ساعات، ومعنى هذا أن عصارة المعدة قوية جدًا وتفوق قوتها ملعقة الخل بكثير، بالإضافة إلى أننا إذا أضفنا الماء على الخل فإن تركيزه سينخفض بدرجة كبيرة ولكن تأثيره سيظل موجودًا حيث يفيد في عملية التخسيس، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "خير إدامكم الخل".

يمكننا وضع ملعقة صغيرة من خل التفاح على كوب ماء، ولمن يعاني من القرحة يمكنه وضع ثلاث نقط فقط على كوب من الماء، وبهذا سيتغير تركيب الماء ليصبح خلاً.

والخل له عدة فوائد:

١ - أنه مطهّر للبكتيريا الموجودة في الأمعاء.

٢ - له تأثير قابض فيجعل المعدة صغيرة.

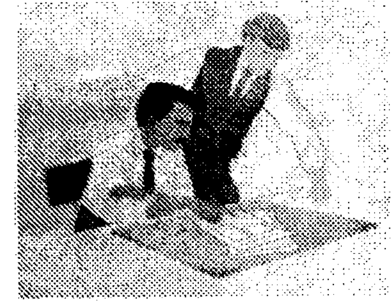
٣ - له تأثير في إزالة الالتهابات.



لماذا وجبة الإفطار مهمة جداً؟

إن لم يُتناول الإفطار فسيشعر الإنسان بالنكد، وسيكون قليل الصبر، والنشاط، وكثير الجوع، كل هذا سيحدث الساعة ١١ صباحًا.

جسم الإنسان يحتاج إلى الطعام لنشعر بالنشاط والحيوية، وإن لم نتناول الإفطار سنشعر بالجوع طوال النهار وسنلجأ إلى التهام البسكويت والكاكاو والمكسرات.

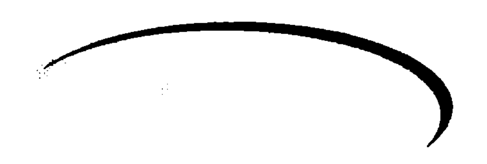


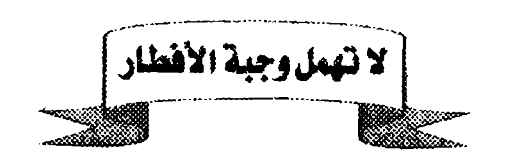
يجب المواظبة على تناول طعام الإفطار حيث إنه يسهم في المحافظة على رشاقة الجسم لأن وجبة الصباح تغنيك غالبًا عن الوجبات الخفيفة من المأكولات الدسمة في فترة الضحى.

حيث إنه من مسببات الجوع الرئيسية انخفاض مستوى السكر في الدم والذي يصل إلى أدنى مستوياته في الصباح عند موعد الإفطار، وهنا يحس الجسم بحاجته إلى التزود بالطاقة فإذا لم يحصل على حاجته خلال هذه الفترة يبدأ الجسم في البحث عن جرعة عاجلة من الطاقة الأمر الذي يجعلنا نشتهي المأكولات السكرية فإذا كنا لا نحرص على تناول وجبة الإفطار فإن

الجوع في وقت الضحى هو المشكلة الحقيقية التي سنعاني منها وبالتالي سنضطر لتناول أي شيء لسد الشهية والتخلص من الإحساس بالجوع.

ومن المؤكد أن طعام الإفطار يصبح أكثر إشباعًا حين يشتمل على البروتينات والبقوليات بشكل خاص فقد ثبت بالتجربة أنه يقلل حاجة الجسم إلى الوحدات الحرارية بنسبة ٣٠٪ عند وقت الغداء حيث إن تناول البروتين والكربوهيدرات معًا في وجبة الإفطار أو غيرها يطيل المدة التي يستغرقها الجسم للإحساس بالجوع مرة أخرى فلا تنسَ صحن الفول النابت أو الحمص المطبوخ.





إن إهمال تناول طعام الإفطار يعتبر من أهم الأسباب التي تؤدي إلى الإصابة بالسمنة في دول الخليج حيث يصاب الإنسان بالسمنة نتيجة حدوث خلل في التوازن بين الطاقة المتناولة والطاقة المبذولة.

ولقد شهدت دول الخليج زيادة ملحوظة في انتشار السمنة وذلك نتيجة نقص في الطاقة المبذولة حيث إن نمط الحياة يتسم بقلة الحركة والنشاط، وبالتالي تتراكم الدهون ويتم اختزانها في الجسم أكثر من الكربوهيدرات، وبمقارنة ذلك مع زيادة معدلات الإصابة بالسمنة والتي تصاحبها زيادة في كمية الطاقة المتناولة من الدهون ونقص في كمية الطاقة من الكربوهيدرات "النشويات والسكريات" وتعتبر ظاهرة السمنة من أكثر اختلالات سوء التغذية انتشارًا..

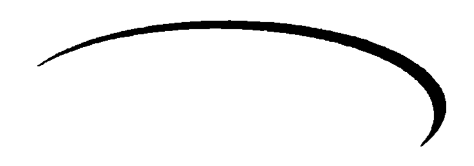
والسمنة هي تراكم مواد دهنية تزيد عن الحد المقبول فيزداد بعدها الخطر نتيجة ترسبها في أنسجة الأعضاء الحيوية في الجسم كالقلب والكبد والعضلات.

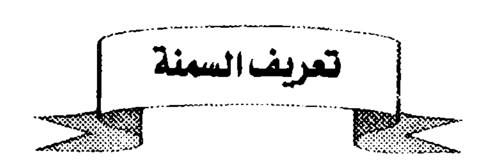
وترجع السمنة في كثير من المجتمعات وخاصة المجتمعات الخليجية إلى وجود مسببات عديدة للسمنة تتعلق بالبيئة، ونمط الحياة بالإضافة إلى عوامل فسيولوجية ونفسية.

كما تعتبر العادات الغذائية المضرة من أبرز العوامل المسببة للسمنة ولاسيما عند الإكثار من تناول اللحوم التي تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

وقلة تناول الفواكه والخضروات الطازجة وكثرة استخدام الدهون بطريقة مباشرة أو غير مباشرة.

والإكثار من تناول الحلوى والسكريات وتناول الخبز الأبيض بكثرة والحليب كامل الدسم.





بداية لابد هنا من التمييز بين السمنة OBESITY وزيادة الوزن OVER-WEIGHT، فالسمنة معناها زيادة في تخزين الدهون بالجسم، أما زيادة الوزن فهي زيادة وزن الجسم عن المعدل الطبيعي والمثالي للوزن بالمقارنة بطول المريض.

وترى بعض المصادر أن زيادة ٣٪ عن الوزن المثالي ترفع نسبة المرض والوفاة بنسبة كبيرة جدًا..

ومن المخاطر الأخرى لزيادة الوزن أيضًا زيادة احتمال حدوث سرطان الثدي إلى ثلاثة أضعاف المعدل الطبيعي، كما تزيد احتمالات الإصابة بسرطان الرحم، وسرطان القولون، وأمراض حصوات المرارة، وفتق الحجاب الحاجز، وآلام الظهر المزمنة، وتآكل مفاصل الركبة، والتهابات الجلد الفطرية وغيرها من المشكلات النفسية والاجتماعية.

وبالإضافة إلى زيادة نسبة الشحوم، فإن ارتفاع استهلاك النشويات والسكريات، يؤدي إلى أعراض ضارة أخرى مثل الشعور بالانتفاخ وتكون الغازات، والرغبة الملحة في تناول الحلويات، وكذلك الشعور بالتعب الشديد والاكتئاب، كما قد يصاب الإنسان بما يُعرف بالحساسية للقمح والخميرة.

مخاطر الشحوم والدهون الزائدة

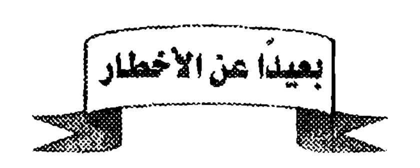
إن مخاطر الشحوم والدهون الزائدة على صحة الإنسان كثيرة، وأكثر مما نتصور، ولعل مرض السكري الخطير هو أخطر نتائج زيادة الوزن وكلما زاد الوزن عن حده كلما زاد خطر مرض السكري وما ينجم عنه كجلطات القلب، ومرض الكلية واعتلال الأعصاب، والعنانة والضعف الجنسي والعمى..

كما ينجم عن زيادة الوزن أيضًا ارتفاع ضغط الدم وما يتلوه من جلطات قلبية ودماغية تدفع بالإنسان لأن يكون ضحية على كرسي المعوقين والعجزة.



وقد أظهرت دراسة علمية مؤخرًا أن هناك علاقة وطيدة بين قياس الخصر وأمراض القلب، وأوضحت الدراسة أن دوران الخصر يجب أن يكون أقل من ١٠٠ سنتيمتر قبل الأربعين وأقل من ٩٠ سنتيمترًا بعد سن الأربعين.

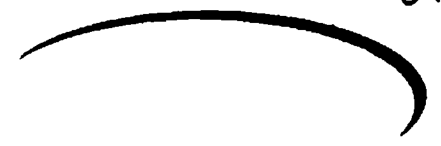


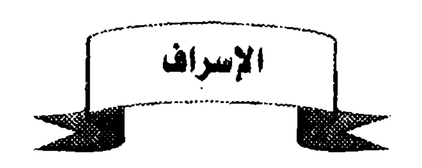


إن مشاكل السمنة لا تمثل كلها أخطارًا تهدد البدناء ولكن لها مضاعفات بسيطة لا تهدد حياة المريض أو تشكل خطورة عليه ولكنها تسبب له التعاسة وعدم القدرة على الانطلاق الرائع في الحياة مثل الآخرين..



مثال ذلك:
الصداع المستمر، آلام الظهر، دوالي الساقين، الإمساك، عسر الهضم، صعوبة التنفس، الشخير، عدم القدرة على الدفاع عن النفس، نقص الكفاءة عند ممارسة الجنس عند الرجال والنساء على السواء... وأخيرًا وليس آخرًا الحياة مع إحساس مستمر بأن هناك مشكلة في الشكل والملابس.





الإسراف

للإسراف أضرار كثيرة ومتنوعة: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا﴾ [الأعراف:٣١]

١- الخسارة المالية على الفرد حيث إن هذه المبالغ المهدرة ببذخ وإسراف قد يكون صاحبها في حاجة إليها، إن لم يكن الآن ففي المستقبل.

٢- نهانا الدين الإسلامي الحنيف عن الإسراف واعتبر أن المسرفين هم إخوان الشياطين.

٣- هذه الأموال الضائعة، هناك من هم في أمس الحاجة إلى أقل القليل منها مثل الفقراء والمساكين في العالم.

٤- إن إهدار الأموال على الغذاء بهذا الشكل بصورة عشوائية تكلف المجتمع أعباءً إضافية وتؤثر على الاقتصاد القومي.

٥- الأضرار الصحية للإسراف في تناول الأطعمة مما يؤدي إلى السمنة ومشاكلها مثل:

- ارتفاع ضغط الدم.
- الإصابة بداء البول السكري "مرض السكر".

- إصابة القلب وشرايينه بالأمراض المختلفة مع زيادة التعرض لتصلب الشرايين.

- إصابة المفاصل خاصة الموجودة بالساقين مثل الركب.

- احتمالات تكوين حصوة المرارة.

- ارتفاع نسبة بعض المواد بالدم "عوامل الخطر".

وما تجره من ويلات مثل زيادة حمض البوليك URIC ACID الناتج عن الإفراط في تناول اللحوم الحمراء "مثل الضأن، / البقر" حيث يساعد على حدوث آلام بمفاصل القدمين والتعرض لداء النقرس GOUT.

وفي دراسة وجد أن الزيادة ١٠٪ عن معدل الوزن المثالي لدى الرجال بين ٣٥ - ٤٤ سنة من العمر يزيد احتمالات إصابة شرايين القلب بالمرض إلى ٣٨٪ وبمتابعة ٨٠٠٠ حالة في بريطانيا من الرجال بين سن ٣٥ - ٤٥ سنة لمدة ٥ سنوات وجد أن

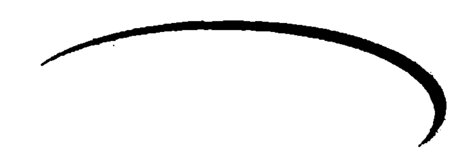


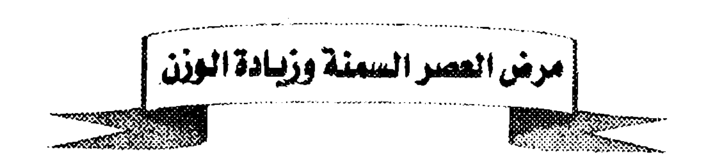
حالات زيادة الوزن تعرضهم لارتفاع نسبة الوفاة، وكذلك ارتفاع نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين مع زيادة احتمال ارتفاع ضغط الدم والسكر، ناهيك عن التهابات وآلام المفاصل..

بينما وُجد أن احتمالات الوفاة تنخفض لدى الرجال في نفس العمر من الوزن الخفيف.

وقد تحدثت مجلة "مديسن دايجست" عن هذا الموضوع حيث قالت المجلة إن السمنة الشديدة تؤدي إلى انخفاض كمية الأكسجين في الدم الشرياني، وكذلك ارتفاع منسوب غاز ثاني أكسيد الكربون في الدم مما يؤدي إلى ضعف عام وضيق في التنفس وألم في الصدر أحيانًا مما يتسبب في سوء الحالة العامة للمريض.

وقد وجد أن السمنة تزيد في بعض الأماكن مثل أمريكا لدى النساء بين الأوساط الفقيرة عنها بين الأوساط الراقية والغنية.

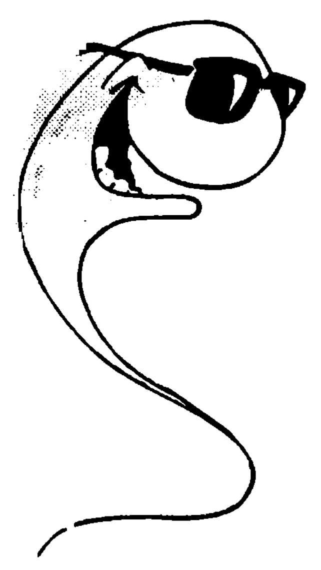




مرض العصر السمنة وزيادة الوزن

وقد نشرت مجلة "ميديسن دايجست" تحت عنوان "الزيادة في الوزن" تقول:

"إن مشكلة زيادة الوزن مشكلة كبيرة ومتشعبة ولا يقتصر سببها على الإفراط في الطعام في المجتمعات الغنية ولكن تمتد هذه المشكلة حتى للدول الفقيرة".



نشر بحث في بريطانيا سنة ١٩٩٠م اتضح أن نسبة كبيرة من الرجال والنساء يعانون من زيادة الوزن في الدول النامية.

وأن ٨-١٢٪ من النساء لديهن سمنة واضحة وكذلك ٦-٨٪ من الرجال، وأن السمنة تزيد من احتمالات الوفاة، فزيادة ١٠٪ في الوزن عن المعدل الطبيعي والمثالي تؤدي إلى زيادة احتمالات الوفاة ١١٪ لدى الرجال عن

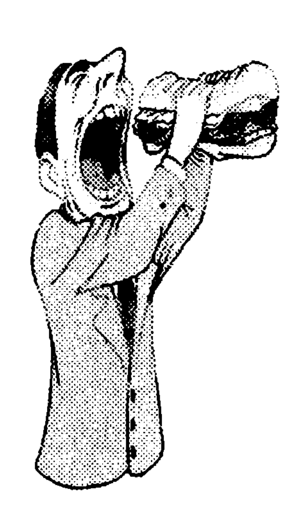
المعتاد، وكذلك زيادة ٢٠٪ في الوزن عن المعدل الطبيعي تزيد معدلات الوفاة ٢٠٪ لدى الرجال، و١٠٪ لدى النساء.

وتشير منظمة الصحة العالمية في أحدث تقاريرها عن السمنة إلى أن الإنسان يحتاج إلى العلاج الفوري إذا ما زاد وزنه بنسبة ١٠٪ عن الوزن الأمثل لجسمه وذلك تبعًا للسن والنوع..

وأمام المخاطر الجسيمة التي تسببها السمنة ونحن في محاولة للوصول الى اهم هذه الاسباب وطرق الوقاية والعلاج للتجنب هذه المخاطر.

ولأن الأسباب التي أدت الى السمنة أصبحت معروفة ومعلومة جيدًا وأهمها عدم اتباع نظام غذائي سليم والإفراط في تناول الحلويات والنشويات بالإضافة إلى اضطرابات إفراز الغدد فإن العلاج والحديث عنه هو الأهم.

وأولى طرق العلاج هي اتباع نظام غذائي متوازن يساعد على إنقاص الوزن بمعدل كيلوجرام كل أسبوع وهذا النظام الغذائي يعتمد على الفواكه والخضراوات من خلال إعداد طبق سلطة كبير يكون هو الوجبة الرئيسية.



وفي إحصائيات أمريكية وُجد خلال المائة سنة الأخيرة أن نسبة زيادة الوزن في تزايد مستمر وذلك بسبب التناقص في النشاط اليومي تحت تأثير ارتفاع المستوى الحضاري وهذا المقياس في تصوري ينطبق الآن على أماكن كثيرة من العالم مما يزيد احتمالات زيادة الوزن، والسيطرة على زيادة الوزن تحتاج إلى خبرة من المعالج وصبر وقوة احتمال من المريض.

وقد وجد أن معدل الوفاة بين مرضى السكر الذين يعانون من السمنة يصل إلى أربعة أضعاف هذا المعدل لدى مرضى السكر المسيطر على أوزانهم كما وجد أن المرضى الذين يعانون من السمنة تزيد لديهم نسبة الإصابة ببعض الأمراض مثل وجود حصوات في المرارة وأمراض القلب والجهاز الدوري وأمراض الكلية وتليف الكبد... إلخ.

وقد أثبتت الإحصائيات أن معدل الوفاة من جراء التهاب الزائدة الدودية وعلاجها "كتخدير واستئصال جراحي" يتضاعف لدى الشخص البدين وحتى معدل الحوادث وجد أنه يزيد لدى الأشخاص البدناء لأسباب غير معروفة.

وقد عرّف العلماء السمنة أو البدانة على أنها ببساطة تامة عبارة عن زيادة الدهون في الجسم ويعتبر الشخص سمينا إذا كانت هناك زيادة ٢٠٪ فوق الوزن الطبيعي بالنسبة لعمره وجنسه وتكوينه الجسماني.

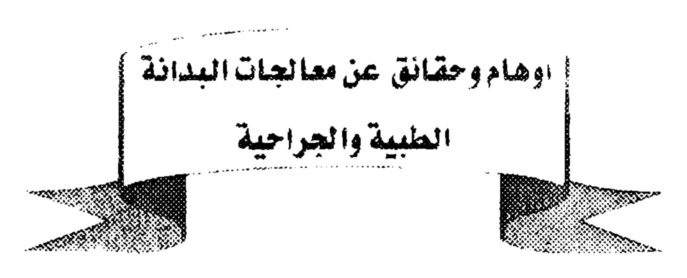
ما هي أشهر أسباب السمنة؟

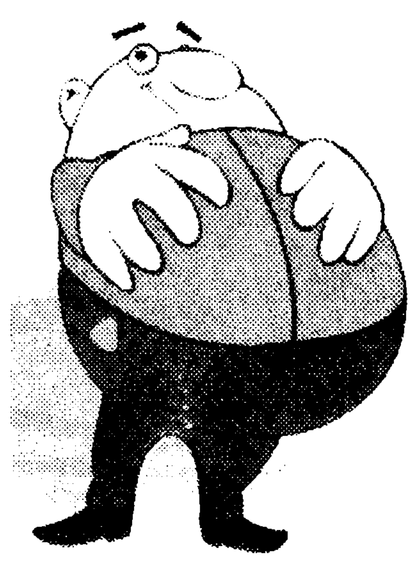
الوجبات أو العادات الغذائية غير الصحية وقلة ممارسة الرياضة أو القصور الوظيفي للغدد والتوتر النفسي والصحي وحب تناول الطعام كما أن السمنة مرتبطة كذلك بالحساسية للطعام والأطعمة التي لا يستطيع الجسم أن يستهلكها أو الأغذية السامة تخزن في الأنسجة وتسبب احتباس الماء وسوء التغذية ربما يكون عاملاً في حدوث السمنة..



وعندما يكون هناك نقص في تناول بعض المواد الغذائية الأساسية المعينة فإن الدهون لا يمكن حرقها بسهولة أو بالقدر الكافي وبالتالي تتراكم في الجسم.







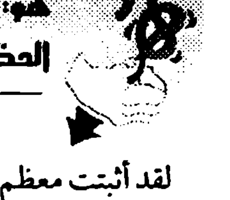
تشكل البدانة مشكلة لدى الكثير من الناس ولاسيما بالنسبة للنساء نظرًا لتطلع المرأة إلى قوام رشيق، ومتناسق، والذي يعد جزءًا أساسيًا في الجمال الذي تريده كل امرأة لنفسها وكغيرها من النساء تعاني المرأة العربية أحيانًا من هذه المشكلة التي تتزايد باستمرار.

وفي كثير من الحالات تجد المرأة العربية نفسها عاجزة عن إيجاد الحلول الناجحة لمشكلة البدانة التي تتفاقم عندما نقضي ساعات طوال أمام التلفاز نشاهد خلالها الكثير من المذيعات، وعارضات الأزياء، أو الممثلات اللاتي يتمتعن بأجسام رشيقة ومقاسات يصعب على الكثيرات محاكاتها، وتزداد المشكلة عندما تمطر شاشات التلفاز المشاهدين بالإعلانات المكثفة عن المواد الغذائية المحببة كالبيتزا، أو الشوكولاتة، أو العصائر المختلفة مما

يفتح شهية المشاهد، ويدفعه لتناول الطعام بشكل انعكاسي وبلا وعي بغض النظر عن الشعور بالجوع أو عدمه.

والمرأة الحريصة على قوامها عند وقوعها في مشكلة البدانة تبحث عن تنزيل وزنها بالأجهزة الرياضية المختلفة والأطعمة والمشروبات قليلة السكر، وتتبادل مع صديقاتها المقربات منها الخبرات حول الطرق الأفضل، واتباع نظام ريجيم غذائي يساعدها في التخلص من الوزن الزائد.

ومن الأفضل دائمًا اتباع نظام علمي للتغذية لتجنب أضرار الريجيم مع ضرورة الابتعاد بشكل تام عن كل المواد التي تسد الشهية وحبوب التخسيس لما لها من أضرار بالغة.



والسؤال الذي يطرح نفسه بقوة هنا هو: لماذا تفشل معظم الحميات الغذائية الدخيلة على العرب ؟ .

لقد أثبتت معظم الدراسات العلمية المتعلقة بنظم التغذية مجموعة من الحقائق هي:

١ ـ أن الإنسان في أيامنا هذه يستهلك خمسة أضعاف كميات السكر التي كان يستهلكها قبل خمسين عامًا مع قلة الحركة في هذا الزمان.

٢ ـ تعتبر الزيادة في استهلاك السكر الذي يدخل في تركيب جميع المشروبات الجاهزة، والعصائر، والشوكولاتة، والحلويات، والآيس كريم، والمادة الحافظة من الأسباب الرئيسية لزيادة الوزن.

٣ ـ هناك سبب رئيسي آخر في زيادة الوزن، هو اتجاه الكثير من الأشخاص لتناول وجباتهم الغذائية في المطاعم وخاصة تلك التي تقدم الوجبات السريعة مثل (الهامبرغر والآيس كريم، والدجاج المقلي) وهي مأكولات تحتوي على كميات من السموم والمواد الدسمة.

٤ ـ أثبتت الإحصائيات التي أجريت في أمريكا أنه على الرغم من أن كل فرد ينفق نحو ٥٠ دولارًا سنويًا لتقليل الوزن بشتى الوسائل، فإن الفشل حليف ٩٥٪ من الأشخاص الذين يقومون بهذه المحاولات، بل تكون النتيجة هي زيادة في الوزن، بمعدل نصف كيلو في السنة.

وتشير الدراسات إلى أن ٤٠٪ من الرجال، و٦٠٪ من النساء يعانون من الزيادة المفرطة في الوزن.

خلل الغدة الدرقية

وقد تفشل طرق الريجيم نتيجة:

الغدة الدرقية الموجودة تحت ما يُعرف عند الرجل بتفاحة آدم والتي تقوم بإنتاج هرمون مسئول عن الحرق الغذائي في الجسم، أي السرعة التي يقوم

فيها الطعام والأكسجين بإنتاج الطاقة التي تسهم في مسألة النمو والنشاط اليومي.

ونسبة معينة من الأيودين ضرورية لجعل النشاط والنمو يتم بشكل طبيعي، وأي زيادة أو نقصان تخلق خللاً، والأكثر شهرة لهذا الخلل هو تضخم الغدة الدرقية نتيجة خلل الأيودين.



إن تناول مواد غذائية قليلة بالحديد والماء يسبب ذلك، لذا كان أحد الأساليب الغذائية المعالجة لحدوث خلل الأيودين هي تناول ملح البحر وأسماك بحرية أكثر من الأسماك النهرية، وكذلك تناول أعشاب البحر إلى جانب البيض والحليب والجبن اليابس، خاصة اللبن الرائب، وبالذات أكثر ما يعرفه أهل الخليج بـ "اليقط" والذي يعتبر مصدرًا جيدًا لصحة الغدة الدرقية ونسبة الأيودين ويفضل المصنوع من حليب الغنم.

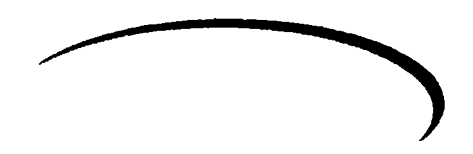
هناك أغذية تسهم في خلل الأيودين والغدة الدرقية مثل اللهانة غير المطبوخة بالذات، وأتذكر صديقة لي أدمنت لهانة السلطة بشكل يومي مما أدى إلى خلل في الدرقية عندها، كذلك فإن المبالغة في تناول المستردة والفول السوداني قد يخلان بالأيودين، بالطبع فإن فاعلية الدرقية ومعدل إنتاج الأيودين يعودان إلى ضرورة سلامة الصحة الغذائية العامة وكذلك سلامة جهاز المناعة.

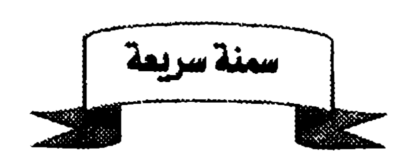
وهناك الجانب الآخر وهو خمول الدرقية، وأشهر أعراضه التعب السريع لأي مجهود، والنسيان الكثير، وزيادة الوزن، وحساسية نحو أي برد، والإمساك، وسقوط شعر، وجفاف الجلد، وذلك حين يعود خمول الدرقية إلى مشاكل في جهاز المناعة، وهذا ما يجعل الجسم يقوم بإنتاج أجسام مضادة أو عدائية للجسم نفسه.

إن خمول الغدة يظهر أكثر عند كبار السن، لكنه أيضًا قابل لأن يحدث في عمر مبكر ويسبب عند الطفل تخلفًا عقليًا وعدم نضج جنسي أيضًا.

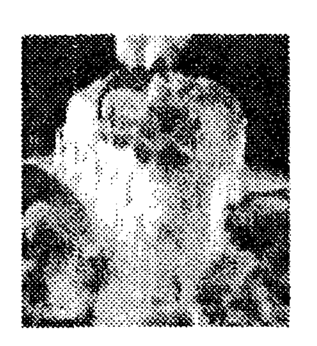
إن خمول الدرقية عند النساء بالذات يؤدي إلى زيادة في كولسترول الدم، بالطبع العلاج الهرموني بالجرعات التي تحتاج إليها الحالة هو الأكثر شيوعًا وفاعلية إلا أن المرضى يُنصحون بتناول الخضروات والفواكه برتقالية اللون والخضروات الداكنة.

زيادة نشاط الغدة الدرقية يؤدي إلى أعراض مثل زيادة ضربات القلب، وعدم زيادة الوزن، بل نزول الوزن بل نزول شديد في الوزن مع حدوث دوخة، وشهية جيدة للطعام، بشكل مبالغ فيه، ويكون الشخص حساسًا للحرارة، وأهم ما يميز شكله أنه يكون جاحظ العينين، وكل ذلك لأن سرعة الحرق الحراري أعلى مما يجب في الجسم، واستخدام المواد الغذائية في الجسم سريع.





سمنة سريعة



إن العلاقة بين الوجبات السريعة والسمنة وثيقة فقد أدى التغير في الأنماط الحياتية خلال السنوات الأخيرة لحدوث تغير في استهلاك المواد الغذائية السريعة التي يكثر تناولها مثل قطع الدجاج المقلي والشطائر والمعجنات والمشروبات الغازية وبعض المشروبات التي يدخل في تركيبها الحليب..

ومن هنا نجد أن الوجبات السريعة [التيك أواي] تمثل ضررًا على الجسم لأنها مشبعة بالدهون والأملاح والسعرات الحرارية كما أن القيمة الغذائية لبعض هذه الأغذية السريعة تكون منخفضة.. وتساعد على زيادة السمنة والإصابة ببعض الأمراض.

وعلى سبيل المثال فإن الوجبة التي تتكون من الهمبورجر والبطاطس المقلية والحليب لا تزيد كمية الفيتامينات بها عن ٣٪ من فيتامين "ي" وفيتامين "أ" وهناك أيضا أساليب خاطئة لرجيم من ضمنها استخدام حبوب سد الشهية وهي حبوب مضرة للغاية لتأثيرها على القلب ولاسيما في مرحلة المراهقة ونمو الجسم.

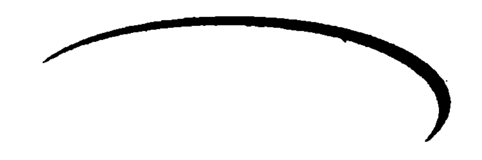
إلا أن الخطر هنا يكمن في فقدان الجسم نسبة كبيرة من الأملاح ومن ثم التعرض للإصابة بالجفاف، هذا إلى جانب أخطار أخرى عديدة قد تواجها المراهقة...

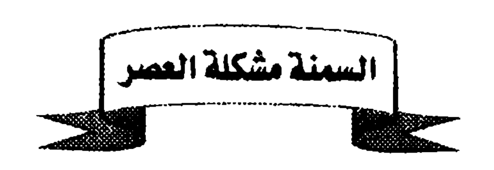
لابد من تناول غذاء متوازن يضم كافة العناصر الغذائية، والتي لا تحرم الجسم من بعض احتياجاته الأساسية كالفيتامينات والبروتينات والمعادن والأملاح والماء.

وأرى أن أهمية تغير العادات الغذائية الخاطئة مثل تناول بعض الأطعمة بين الوجبات "كالشبسي والبطاطا والمعجنات" واستبدالها بالخضروات والفواكه الطازجة..

خاصة إذا علمنا أن الجسم خلال فترة المراهقة يكون بحاجة إلى كمية من الطاقة، لأن هذا من شأنه تعرض الجسم للخطر والإخلال ببعض الوظائف المهمة..

ونؤكد على أهمية التغذية وممارسة الرياضة مع اتباع نظام غذائي يتوافق وطبيعة كل جسم حتى يتم حرق السعرات الحرارية الزائدة.

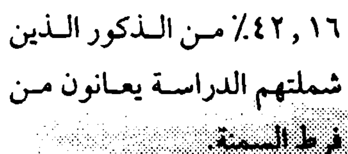




السمنة مشكلة العصر

نـشير إلى دراسـة حديثـة أجريـت عـلى أوزان البـالغين في الإمـارات وشملت عينة من المترددين على المراكز الصحية من أهل الإمارات بجميـع مناطق الدولة، العينة شملت ٢١٨٠ ذكرًا و ٢٨٥١ أنثى..

وأوضحت نتائج الدراسة أن الـسمنة مـشكلة الجنـسين حيـث قـدر أن ١٦,٤٢٪ مـن الـذكور الـذين شملتهم الدراسـة يعـانون مـن فرط الـسمنة.



كما أظهرت الدراسـة حـول أوزان النـسـاء أن ٣١,٨٨٪ يعـانون مـن زيـادة الـوزن و٤١,٥٦٪ يعانين من الـسمنة المفرطة. وتزداد خطورة السمنة لارتباطها الوثيق بأمراض العصر مثل أمراض السكر والقلب والشرايين.

كما أثبتت الأبحـاث ارتباطهـا بـأمراض المفاصـل وبعـض المـشكلات المتعلقة بالجهاز التنفسي وغيرها.

وقد أشارت آخر الإحصائيات العالمية إلى أن أعـداد المـصابين بالـسمنة على مستوى العالم وصلت إلى ٣٠٪ خلال العـشر سـنوات الأخـيرة.. وأن منطقة الشرق الأوسط وحدها شهدت زيـادة في أعـداد المـصابين بالـسمنة وصلت إلى ٥٠٪.

ورغم صيحات التحذير المستمرة مـن الإصـابة بالـسمنة فـإن الأطبـاء يصفونها بأنها ليست مرضًا في حد ذاته ولكنها "عرض" مؤقت يظهـر مـع أوائل السنة الخامسة أو الـسادسة من عمر الإنسان لأنهـا عبـارة عـن زيـادة تصل إلى ٢٠٪ عن المعدل الطبيعي.

ولأن الإصابة بالسمنة تنقسم إلى نوعين كما حددهما الخبراء والأطبـاء.. فالنوع الأول ناتج عن تضخم الخلايا التي تخزن الدهون في جسم الإنـسان من دون زيادة عددها.. وهذا النوع يصيب كبار الـسن عادة ويسهل علاجه نسبيًا.



أما النوع الثـاني فهـو النـاتج عـن زيـادة عـدد الخلايا الدهنية التـي تخـزن الـدهون ويظهـر هـذا النوع بكثرة عند الأطفال حيث يملكـون تـضخم الخلايا المختزنـة للـدهون مـع النمـو مـع التعـود الخاطئ عـلى الإفـراط في الطعـام منـذ الـسنوات الأولى حتـى سـن البلـوغ وهـذا النـوع يـصعب علاجه، لأن ميراث الطفل غالبا يكون بكـم كبـير من الخلايا الدهنية وراثيا ومع زيادة الاهمـال زادت وتـضخمت حجـا في فترة النمو.

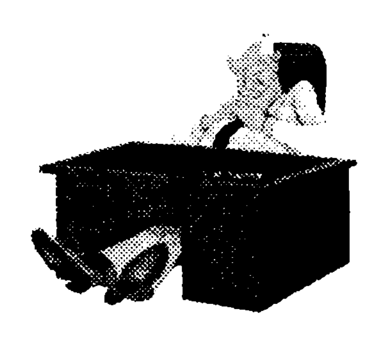
الآثار الجانبية للرفاهية

ونبدأ الحديث بسؤال: هل فكرت يومًا أن "للرفاهية" آثارًا جانبية؟

سؤال قد لا يشغل بالنا، أو يلفت أنظارنا، ونحن في هذا السباق والسعي اليومي للوصول إلى هذا الهدف، الرفاهية والراحة!!

ولا شك أن هذه الغاية في حد ذاتها حلم أو طموح مشروع، تنفق من أجله الحكومات الكثير والكثير من الأموال في عمل الخطط والمشروعات وصولاً لتحقيق هذه الغاية لأبنائها..

ويبذل الأفراد في سبيلها كل الجهد والفكر لترجمة نتائجه إلى أموال أو ثروة لاستخدامها في الوصول إلى تلك الغاية.



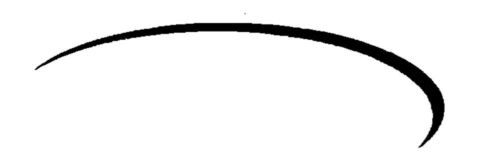
ولكن في غمرة كل هذا قد لا نستطيع معالجة الآثار السلبية الناجمة عنها بسبب الركون إلى الراحة والكسل، اعتمادًا على أن كل شيء أصبح عند أطراف أصابعنا، وهو ما يؤدي إلى إصابة معظمنا بالأمراض، التي يطلقون عليها "أمراض العصر"، أو أمراض الرفاهية!!

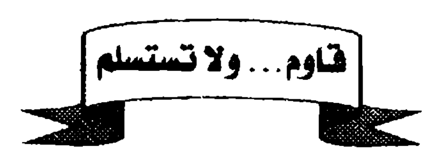
والتي تكون مقدمتها أو جرس الإنذار لها، موضوع حديثنا في هذا الكتاب **"السمنة وزيادة الوزن"**.

حيث يزداد أعداد المصابين بالوزن الزائد دائمًا على الرغم من أن بعض الإحصائيات العلمية التي صدرت مؤخرًا ذكرت أن أكثر من ٣٣ مليار دولار تنفق سنويًا على برامج التخسيس.

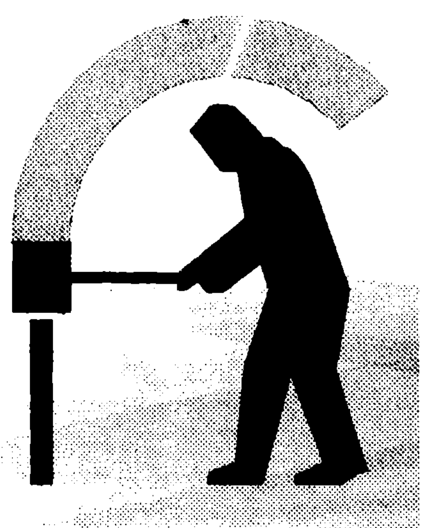
من المؤكد أن التخلص من الوزن الزائد هو هدف صحي في الأساس؛ لأنه يعني ببساطة الوقاية أو انخفاض نسبة التعرض لأمراض القلب، والسكر، وارتفاع ضغط الدم، وهي من الأمراض الخطيرة التي انتشرت في الآونة الأخيرة.

وفي المقابل قد تجاهل بعض النساء غير السمينات، في سبيل وصولهن إلى نحافة عارضات الأزياء التي تعتبر نموذجًا غير طبيعي؛ لأنهن غاية في النحافة التي قد تمحى معالم الأنوثة، إلى اللجوء لإنقاص وزنهن بضعة كيلو جرامات، مما يسبب لهن بعض المشاكل الصحية إذا لم تستند إلى أسس علمية.





العالم حولك يضغط عليك بشدة لتصبح بدينًا وعليك أن تقاوم بعناد أشد حتى تفلت من هذه الضغوط الرهيبة!



ولا أحد ينكر أن الظروف الاجتماعية هذه الأيام تشاركك المسئولية فيما وصلت إليه من وزن زائد.. فقد "تضطر" إلى البقاء في عملك إلى ما بعد الظهر ولن يكون أمامك لإسكات صرخات معدتك سوى باكو بسكويت أو كيس شبسي أو سندوتش جبنة.. وكلها أغذية تؤدي إلى السمنة.... وإذا كنت في مركز قيادي أو قريب منه فأنت مضطر أن تذهب من حين لآخر لغذاء عمل أو عشاء عمل ولن تستطيع أن تجلس بين الناس دون أن تأكل شيئًا.

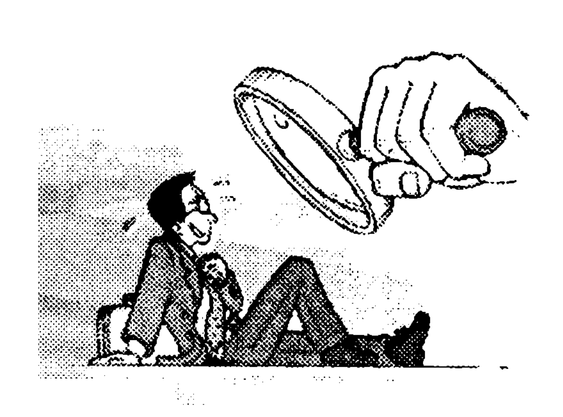
وتجبرك واجباتك الاجتماعية إلى زيارة أقاربك أو معارفك وهناك يكون من غير المقبول أن ترفض واجب الضيافة أو تحرج سيدة المنزل.

ونحن هنا في هذا الكتاب سنتعلم كيف نأكل في العزائم ولا نسمن.

والضغوط على المرأة لتصبح بدينة في المجتمعات الفقيرة سبعة أمثالها في

الطبقات الغنية والقادرة حيث لا تقبل المجتمعات الغنية المرأة البدينة بينما تتقبلها المجتمعات المتوسطة والفقيرة.

ولكن اتضح أن العكس صحيح بالنسبة للرجل، فالمليونير البدين أو المدير البدين يعتبر شكلاً اجتماعيًا مقبولاً.. بل إن "هيبة" كبير الحي ترتبط دائمًا بحجمه وهو الأمر الذي استتبعه ارتداء العباءة الفضفاضة لإضفاء هيبة الحجم الكبير على مرتديها بينما لا يهم ذلك في كثير أو قليل بالنسبة للعامل البسيط مثلاً.



ويلفت العلماء النظر إلى العلاقة بين العمل اليدوي والنحافة أو الجسم الرشيق حيث نادرًا ما نرى عاملاً يدويًا بدينًا.. فالعمدة دائمًا بدين لأنه يحل كل المشاكل وهو جالس في الدوار بينما الغفير غالبًا نحيف لأنه يدور على رجليه في القرية.

والمدينة الحديثة تدفع الناس إلى السمنة، فالتلفاز يقيدهم أمامه والغسالة الكهربائية وغسالة الصحون والمكنسة الكهربائية.. إلخ، التي تعفي ربة البيت بل والشغالة أيضًا من أي مجهود جسماني.. وهناك الآن فرشاة الأسنان بالكهرباء وفتاحة علب بالكهرباء والريموت كنترول والمصاعد.

كلها وسائل للراحة ولكنها مفتاح الطريق نحوالسمنة.

الفصل الثاني

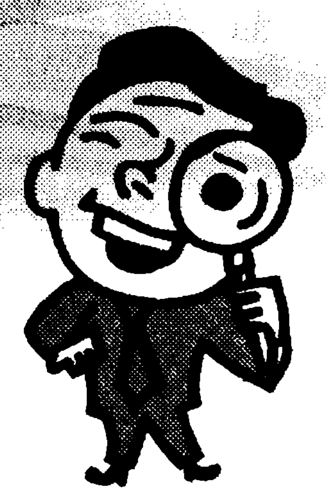
أهم النصائح لنبدأ حياة جديدة



الوصايا العشر للتغذية الصحية

١- ألا نسرف في الأكل "كمًا ونوعًا" وبصفة خاصة الدهون والنشويات والسكريات.

٢- يجب أن يشتمل غذاؤنا اليومي على البروتين الحيواني والنباتي. حيث تشير البحوث إلى أن المواد البروتينية النباتية والحيوانية كاللحوم الخالية من الدهون والأسماك تساعد على سد الجوع، وتوفير الطاقة لفترات أطول مما تفعله الكربوهيدرات، فكلما زادت الأنسجة العضلية في الجسم ارتفع معدل حرق الشحوم وبالتالي فقدان الوزن.



٣- يجب أن يشتمل غذاؤنا اليومي على الخضر والفاكهة الطازجة من ٦٠-٧٠٪.

٤- يجب أن يشتمل غذاؤنا اليومي على اللبن الرائب.

٥- تجنب الدهون والزيوت والأغذية الغنية بها.

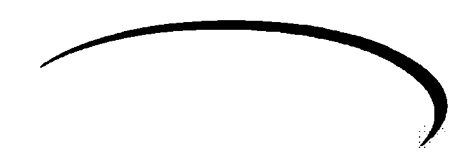
٦- تجنب الملح والأغذية الغنية به إلا في حالات الضغط المنخفض.

٧- تجنب السكر والحلويات والأغذية الغنية به.

٨- أن نتناول خمس وجبات بدلاً من ثلاث.

٩- أن تراقب وزنك باستمرار كل ١٥ يومًا على الأقل وليس كل يوم.

١٠- أن نتناول غذاءنا بسعادة ونستمتع به حتى شربة الماء يجب أن نشعر بلذتها.



الوصايا العشر للريجيم الغذائي الإسلامي

١- لا تتناول الطعام إلا عند الشعور بالجوع وبين الوجبات تناول شيء قليل السعرات الحراية مثل (تفاحة ثم ٢ كوب من الماء أو بعض الخضر) والشعور بالجوع يؤدي الى امساك الخلايا الدهنية عن تفريغ محتوياتها ويقلل عمليات التمثيل الغذائي وحرق الدهون.. ولذا فتناول شيء قليل السعرات يحفز على التخسيس.



٢- عند شعورك بالجوع تناول كوبًا من الماء البارد غير المثلج لأن الماء المثلج يقلل من مناعة الجسم ويحدث تخديرا للجهاز الهضمي فيأكل الانسان دون احساس وأعلم بأن البدء بشرب الماء قد يكون له أكبر الأثر في تقليل كمية الطعام وقد يكون هذا الشعور نتيجة العطش وليس الجوع.

وفي حالة بدء الطعام يفضل أن يكون الطبق الأول من الوجبة هو طبق الفاكهة ثم طبق السلطة الخضراء التي تحتوي على معظم الخضروات الورقية مثل البقدونس والكرفس والشبت والكسبرة والخس.

٣- حاول ألا تتناول السكر في وجباتك أو قلل من كمية السكر اليومية في وجباتك إلى الحد الأدنى ويمكن استبداله بالعسل.

٤- تذكر أن جسمك يحتاج إلى نوعيات مختلفة من العناصر الغذائية المختلفة لتحقيق توازن غذائي، فيمكنك أن تتناول ما تفضله من طعام ومشروبات حتى لو كانت من قائمة الممنوعات كالشوكولاتة والحلوى بشرط أن يتم ذلك باعتدال وفي أيام كسر النظام ويفضل أن توضع في الفريزر حتى تأخذ وقتًا أطول في تناولها.

٥- تناول طعامك ببطء شديد بقدر الإمكان فذلك يساعدك على الحد من تناول كميات كبيرة من الطعام، ولا تضع في طبقك إلا كميات بسيطة حتى لا تأكل أية كميات تزيد عن حاجتك الفعلية، وحاول أن تقلل من استخدامك ملح الطعام ما أمكن لأن الملح يزيد من احتجاز الماء بالخلايا ويقلل عملية حرق الدهون.

واحذر عدم التركيز أثناء تناولك الطعام إذ إن عدم التركيز يساعد على التهام كميات كبيرة من الطعام، وبالذات أغذية زيادة الوزن.



ونذكر بعض صور عدم التركيز على سبيل المثال وليس الحصر على النحو التالي:

أ- تناول الطعام أثناء الانهماك في مشاهدة برامج التلفزيون أو أثناء الاندماج في القراءة أو الاستماع الى لهو الموسيقى أو الانشغال بعمل ذهني أو يدوي.

ب- تناول وجبات خفيفة "تصبيرة" بين الوجبات سواء في المنزل أو في العمل وربما لا يتذكرها الفرد، بينما يسجلها عداد السعرات في الجسم فتضيف زيادة الوزن بضعة كيلوجرامات إضافية لا يحتاج إليها الجسم.

ج- تناول الطعام مع الآخرين فإن ذلك يؤدي إلى انعدام التركيز تقريبًا حيث لا يمكن تحديد النوعيات والكميات في ظل الوجود في جماعة.

٦- حاول أن تطبق نظام الترشيد التدريجي في كميات الطعام بمعنى إنقاص كميات الطعام تدريجيًا، فمثلاً حاول أن يقل الخبز من رغيف إلى نصف رغيف إلى ربع رغيف واللحم من شريحتين إلى شريحة إلى نصف شريحة في الوجبة.

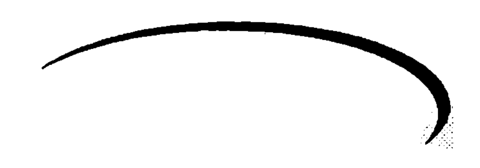


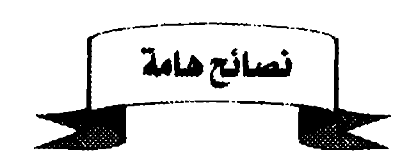
٧- امشي الآن، امش ساعة يوميًا على الأقل ويمكنك ممارسة بعض التمرينات السويدية لمدة ربع ساعة يوميًا وابدأ بالأطالات والمرونة.

٨- لا تعجل نتائج اتباع الرجيم الغذائي لإنقاص الوزن فالسمنة حصاد سنوات طويلة من السعرات المتراكمة ولا تجعل اليأس يعرف طريقه إليك.

٩- عند حضور الحفلات والبوفيهات المفتوحة والمآدب يجب عليك أولاً أن تأخذ كأسين ماء ثم كوب عصير ثم ٢ حبة فاكهة ثم أي شيء تشتهيه لا للحرمان.

١٠- لا تستخدم أدوية التخسيس مطلقا في عملية انقاص الوزن (فمنظمة الصحة العالمية ذاتها أعلنت أن جميع أدوية التخسيس ضارة جدا بالصحة حتى التي تؤثر على الشبع تصيب الإنسان بالنهم الشديد بعد أن يتركها.. ومع ضرورة الالتزام ببرامج التغذية قليلة السعرات الحراية مع برامج رياضية مثل المشي والأيروبك).





الآن وأنت في بداية رحلة التخلص من الدهون الزائدة التي ينوء بها جسمك يهمنا أن نضع أمامك هذه النصائح.

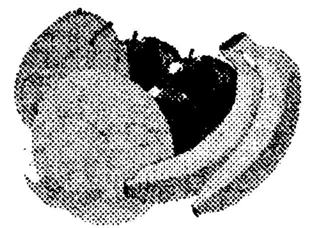
وسوف نحددها في نقاط هي:

* يجب الاعتماد على "الأغذية الحية والطبيعية والطازجة" وأن نبتعد عن الأطعمة التي حُفظت مدة طويلة أو التي طُهيت بطرق معقدة أو الأغذية الميتة التي سُلبت منها عناصر الحياة وهي الفيتامينات والأملاح المعدنية.

* نحاول ما استطعنا - من الآن فصاعدًا - أن نفكر فيما نأكل تصديقًا لأمر الحق سبحانه وتعالى "فلينظر الإنسان إلى طعامه" وعيوننا تنظر للغد والكيفية التي ستكون عليها صحتنا، لا نفكر في الطعام بصيغ الحاضر بل باعتبارات المستقبل.

* قال تعالى: "وجعلنا من الماء كل شيء حي" لنشرب الماء دائمًا قبل الأكل، ويمكن تناوله أثناء وبعد الأكل أيضًا لتخفيف عصارة المعدة وتأخير عملية الهضم وزيادة الشعور بالشبع.

* تجنب ما أمكنك الأرز المقشور والخبز المصنوع من الدقيق الأبيض والكعك والبسكويت والحلوى والفطائر وجميع ما صُنع من الدقيق الأبيض والسكر النقي.



* تناول الفاكهة بقشورها كلما أمكن وكذلك الخضروات بعد غسلها جيدًا.

* تقليل المشهيات في طعامك، واعتمد في فتح شهيتك على الانتظار.

* الإفطار وجبة رئيسية لا يمكن الاستغناء عنها.

* أول مراحل هضم الطعام وأهمها تحدث في الفم.

* لذا يجب مضغ المواد النشوية مضغًا جيدًا وأبقائها في الفم أكبر مدة ممكنة.

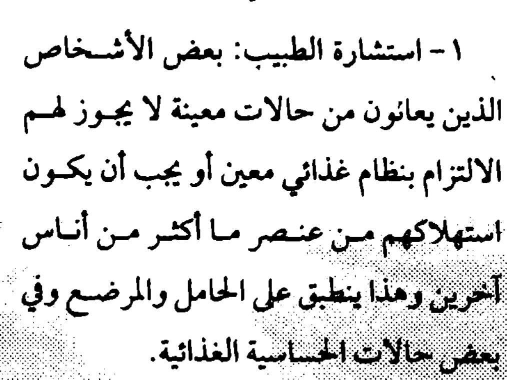
* الإكثار من تناول الخضروات الورقية كالفجل والجرجير والسلطة المصنوعة من الخس والخيار والطماطم والجزر مع قليل من الزيت وكثير من الليمون والحامض والبصل.

* الأكل المشوي أفضل طريقة لطهي اللحوم والأسماك والطيور أو في الفرن.

* عملية الطهي بالبخار أو السلق مع الطماطم والبصل أفضل طريقة لإنضاج الخضروات.

* تجنب أكل الأغذية التي تُقلى في السمن أو الزيت.

* علينا أن نعلم أن هذا الريجيم الذي بين يديك هو ريجيمك أنت.



لحمية جيدة أساسها التنويع والاعتدال ولهذه الحمية قواعد وهي:

١- استشارة الطبيب: بعض الأشخاص الذين يعانون من حالات معينة لا يجوز لهم الالتزام بنظام غذائي معين أو يجب أن يكون استهلاكهم من عنصر ما أكثر من أناس آخرين وهذا ينطبق على الحامل والمرضع وفي بعض حالات الحساسية الغذائية.

٢- لا تبدأ ريجيم إلا إذا كان وزنك زائد فعلاً لأن النحافة الزائدة عن الحد هي مرض تسبب الكثير من المشاكل شأنها شأن السمنة.

٣- فقد الوزن بالتدريج أفضل فإذا أردنا أن نفقد ٣٠ كيلوجرامًا في فترة شهرين أو ثلاثة وبناء عضلات عن طريق التمرين مكان الدهون يمنع عودة الوزن المفقود والحميات التي تسبب خسارة كبيرة للوزن في فترة قصيرة نسبيًا تعتبر حميات خطيرة على الصحة.

٤- استمتع بالأكل فهذا يعطي جسمك الفرصة لتلقي إشارات الشبع من الدماغ كذلك فإنه من غير المعقول أن تقضي ساعتين أو أكثر في طهو الطعام لتأكله في عشر دقائق.

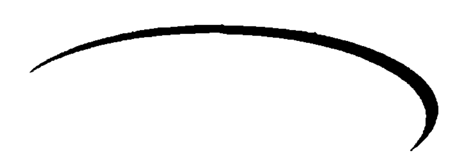
٥- لا لريجيم النوع الواحد والبرامج التي تعتمد على تناول نوع معين واحد من الطعام لعدة أيام أو تلك التي تعتمد على السوائل هذه البرامج تكون صعبة جدًا وخطرة للغاية وتسبب حالة شوق دائم إلى الطعام...



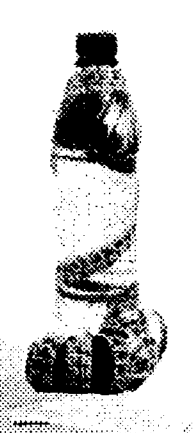
والطعام إذا ما أحسنا اختياره هو محرك الحياة النشيطة ومن متع الحياة التي ينبغي لنا الاستمتاع بها بدلاً من تجنبها فعادة لا يتعلق فقدان الوزن بأكل أقل بقدر ما يتعلق بنوع الطعام.

٦- لا للميزان كل يوم فالوزن يتغير بين يوم وآخر وأحيانًا في اليوم نفسه تبعًا لعوامل معينة وقد يظل الوزن على حاله والجسم يضع عضلات مكان الدهون الزائدة.

٧- الرياضة هامة والحركة ستعمل على زيادة إفراز هرمون الاندورفين الذي يساعد على الشعور بالراحة وعدم التعب.



لا تنس الدهون غير المشبعة بغذائك



اتضح أن الرجال الذين يأكلون البطاطس المهروسة المحتوية على دهون أحادية غير مشبعة مأخوذة من زيوت دوار الشمس وفول الصويا يصبحون أقل شعورًا بالجوع لمدة تتراوح بين أربع وثماني ساعات مقارنة بغيرهم ممن يتناولون الوجبة نفسها في حالة تحضيرها بالدهون المشبعة "كالزبد مثلاً"، ولكن ربما كانت له علاقة بعامل الشبع الذي توفره الدهون الأحادية غير المشبعة والذي يتفوق على نظيره في الدهون المشبعة التي تكون عادة حيوانية المصدر..

فتناول السلطة بزيت الزيتون يطيل فترة الشبع أكثر مما لو تناولناها من دون الزيت، كما أنه يقلل من كمية الطعام خاصة لو أكلنا السلطة قبل الوجبة.

وتوجد الدهون الأحادية غير المشبعة في الجوز والزيتون وفول الصويا وغيرها من المصادر النباتية ولكن عليكِ أن تعلمي بأن ملعقة واحدة من هذه الزيوت تحتوي على ١٢٥ وحدة حرارية فالإفراط في تناول تلك

الدهون يؤدي إلى عكس النتيجة المرجوة التي هي الاستغناء عن الأكل مدة أطول.

ست وجبات في اليوم أفضل

إذا كنت من عشاق الخبز كغالب الناس ولا تستطيع الاستغناء عنه (مدمن خبز) وإذا كان إفطارك يشتمل على البقسماط أو الخبز المجفف أو الخبز المحمص فلنجرب خبز الشعير مع الذرة إلى جانب صحن من الحبوب أو البقول.. مثلاً، فلنجرب تناول هذا الأخير عند الساعة الثامنة والنصف صباحًا ثم الخبز المحمص من الشعير عند الساعة العاشرة، ويمكن استبدال ذلك بصحن جزر وخس وطماطم.

وبهذه الصورة سنستمتع وسنأكل طعامًا أقل في السعرات وسنتناول طعامًا أقل في وجبة الغداء.

لقد اكتشف فريق من الباحثين أن الأشخاص الذين يتعمدون تناول وجباتهم على مراحل يقل إحساسهم بالجوع قبل موعد الوجبة التالية فينقص استهلاكهم من السعرات الحرارية بنسبة ٢٥٪..

ويؤكد الكثير من الخبراء أن أفضل طريقة للأكل هي تناول أربع أو خمس وجبات صغيرة يوميًا، تخيل كوب شاي بحليب مع بقسماط يعطيك سعرات أكثر من صحن فول كبير.

شفط البطن

كانت النساء قديمًا بعد الولادة يربطن رباطًا حول البطن وكانت الممثلات في الأفلام يضعن حزامًا عريضًا عند البطن.

ونشير إلى أن تحزيمًا من الخارج أفضل من عملية ربط من الداخل.

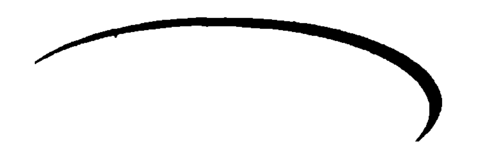
وينبغي الحرص على شد البطن باستمرار وهو تمرين سري للتخسيس وتصغير حجم البطن وشد العضلات كما أنه مانع للترهل.

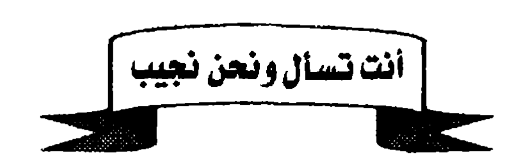
القيلولة

يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "قيلوا فإن الشيطان لا يقيل"..

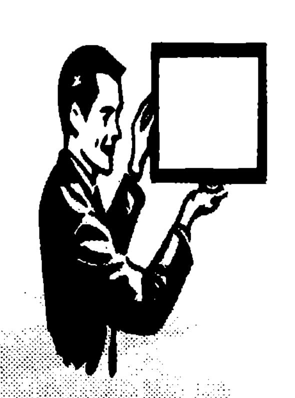
والقيلولة أحد أسرار الرشاقة، والدراسات التي أجريت في هذا المجال تؤكد أن التعب يؤدي إلى بطء النشاط في منطقة الدماغ المختصة بالتحكم في قوة الإرادة والحوافز مما يجعل الإنسان أكثر ميلاً إلى الرضوخ حتى لأبسط إحساس بالجوع إذا كان متعبًا وذلك بسبب قلة النوم.

ويزيد من تعقيد هذه المشكلة أن الإنسان كثيرًا ما يستخدم الطعام كوسيلة للحصول على الطاقة عندما يكون متعبًا لذلك فالنوم مدة كافية يزيل آثار الإرهاق والتعب وبالتالي تخف نزعة الإقبال على الأكل الزائد عن الحاجة.





كيف افرق بين الجوع الحقيقي والجوع النفسي؟



ج- من المفيد أن تتعرف على الإرشادات المتميزة التي يطلقها جسمك لينبهك إلى الجوع الحقيقي، حاول تطبيق هذا الاختبار الذاتي: امتنع عن تناول إحدى الوجبات اليومية، ثم انتبه إلى ما يحدث في جسمك خلال الساعة أو الساعتين التاليتين..

يمكن أن تلاحظ عددًا من الأعراض إضافة إلى الصوت المعتاد الذي يصدره المعدة الفارغة فيمكن مثلاً أن تشعر بالتعب وخواء في معدتك وتشتت أفكارك وانشغالك بالتفكير في الطعام، ويمكن أن يشعر البعض بأوجاع خفيفة في الرأس وببعض الغثيان..

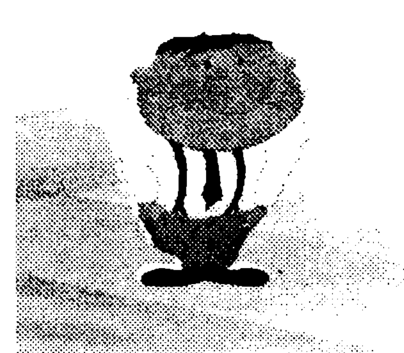
ما أن تتعرف على ردود فعل جسمك الفيزيولوجية

تجاه الجوع الحقيقي سيكون من الأسهل عليك أن تفرق بينه وبين الجوع النفسي، وتتفادى بالتالي إثقال جسمك بوحدات حرارية إضافية لا تحتاج إليها.

لماذا نشعر بالجوع؟

ج- الأمر بسيط جدًا، عندما يحتاج جسمك إلى الطعام عليه أن يلفت انتباهك لتطعمه وهو ينفذ ذلك عن طريق إرسال إشارات الجوع المعروفة..

يقول أستاذ التغذية ريتشارد: "إن الحصول على ما يكفي من الطاقة هو أمر أساسي للبقاء، لذلك فإن أجسامنا طورت كل أنواع الأولويات اللازمة لتنبيهنا إلى حلول وقت الأكل"..



وأشير إلى أنه من المعروف أن معدل سكر الدم ينخفض في فترات منتظمة خلال النهار، مما يؤدي بدوره إلى تقلبات مختلفة في مستويات الهرمونات وعندما تتنبه الهايبوثالامس وهي غدة صغيرة في الدماغ تشبه الجوزة لاقتراب أزمة طاقة في الجسم تلجأ إلى الجهاز العصبي لإطلاق ما يسمى رسائل "أطعمني أو أنا جائع".

كيف نوقف الشعور بالجوع؟

هل أنت واحد من الملايين الذين يشعرون بأنهم جائعون أو لا يزالون جائعين في معظم الأوقات؟ ولماذا يعاني الكثيرون من ذلك الشعور الدائم والملح بالرغبة في تناول الطعام خارج مواعيد الوجبات؟ وما هي السبل إلى

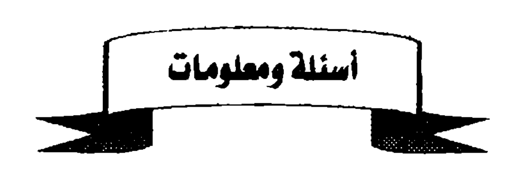
التخفيف من هذا الشعور الـذي يقودنـا في النهايـة إلى نتيجـة واحـدة هـي السمنة؟

إن خبراء التغذية في العالم يركزون جهودهم عـلى إيجـاد حلـول تـساعد هؤلاء الجائعين على التخفيف من جوعهم الذي لا يكون في معظم الأحيان إلا جوعًا زائفًا أو جوعًا نفسيًا ونستعرض فيما يلي عددًا مـن أبـرز الأسـئلة التي طرحها معظم الأشخاص الذين يعانون من صـعوبة في الـسيطرة عـلى جوعهم الدائم، والأجوبة التي ينصح بها.

وتقوم واحدة من هذه الرسائل الداخليـة بجعـل معـدتنا تـصدر تلـك الأصوات التي تنم عن الجوع، بينـما تـدفعنا أخـرى للبحـث عـن الطعـام واختياره وتناوله.

غير أن الظروف الفسيولوجية والنفسية أيضًا بما فيها التفكير في الطعـام ورؤيته واستنشاق رائحتـه والتعـرف إلى مذاقـه، يمكـن أن تكـون مـؤثرة وفعالة أكثر من الجوع الفسيولوجي.

وأرى أننا مبرمجون بمتعة حب الطعام، فإذا كنت معتادًا مثلاً على تناول كيس من الفيشار "البوب كورن" أو الشيبس كلما ذهبت إلى الـسينما فإنـك ستشعر برغبة شديدة في تناول بعض منه ما أن تشتري بطاقة الـسينما حتـى ولو كنت قد انتهيت لتوك من تناول غدائك أو عـشائك في هـذه الحالـة لا يكون الإنسان جائعًا بمعنى أنه في حاجة إلى طاقـة ولكنـه يكـون في وضـع خاص يعتاد فيه أن يتناول شيئًا معينًا.



س: في الأيام التي أتناول فيها وجبة الإفطار أشعر بالجوع ظهرًا في وقت أبكر من الأيام التي لا أتناول فيها الإفطار، فماذا أفعل؟ هل أتخلى عن وجبة الإفطار؟

ج: يقول الدكتور آلان جليبتر بشأن علاج السمنة: إن تناول طعام الإفطار ليس هو المشكلة بل ما نتناوله في هذه الوجبة هو المشكلة فالأطعمة المليئة بالنشويات البسيطة مثل الكرواسون والكورن فليكس الغني بالسكر هي أطعمة سهلة الهضم وتؤدي إلى ارتفاع سريع في مستوى سكر الدم، ويقابل هذا الارتفاع السريع انخفاض سريع أيضًا يكون مسئولاً عن شعورنا بالجوع.

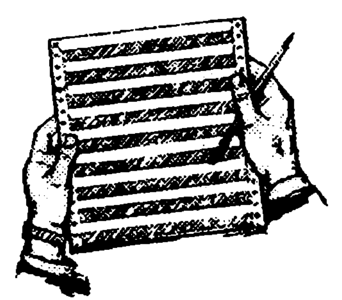
والواقع فإن هذا لا يحدث إذا ما تناولنا إفطارًا غنيًا بالألياف الغذائية مثل خبز القمح الكامل مع جبن خفيف الدسم أو الكورن فليكس المحضر من حبوب غير مقشرة مع الحليب خفيف الدسم.

فهذه الأطعمة المؤلفة من نشويات مركبة تجعلنا نشعر بالشبع لوقت أطول، كما تجعلنا نأكل كمية أقل من الطعام في وجبة الغداء.

كذلك فإن كمية الطعام التي نأكلها صباحًا يجب أن تكون كافية فقطعة واحدة من الخبز لا تشكل وجبة حقيقية وطبيعي أن نشعر بعدها بالجوع بسرعة.

وينصح اختصاصيو التغذية بأن تحتوي وجبة الإفطار على ما يتراوح بين ٤٠٠ و٥٠٠ وحدة حرارية.

س: لماذا أشعر بالتعب والانزعاج والضيق عندما أكون جائعًا؟



ج: يشكل الجلوكوز أو سكر الدم مع الأكسجين المصدر الرئيسي للطاقة التي يحتاج إليها الدماغ وعندما يفتقر الجسم إلى هذا الجلوكوز تتأثر كل النواحي التي يكون الدماغ مسئولاً عنها بما في ذلك المزاج والأداء الذهني وحتى الأداء البدني فضلاً عن ذلك فإن انخفاض مستوى سكر الدم يؤدي إلى زيادة في إطلاق هرمون الكورتيزول المعروف باسم هرمون التوتر النفسي الذي يرتبط مباشرة بالشعور بالانزعاج.

لكن اللافت للانتباه أن هناك أشخاصًا لا يتأثرون سلبيًا بانخفاض مستوى سكر الدم بل على العكس هناك بعض النساء اللائي يشعرن بمزيد من الطاقة في حالة الجوع ولا يعرف الأطباء حتى الآن سبب ذلك.

س: هل صحيح أننا إذا أكلنا ببطء فإننا نميل إلى تناول كمية أقل من الطعام؟

ج: هذا صحيح جدًا فكل من يتناول طعامه على مهل يستهلك في النهاية عددًا أقل من الوحدات الحرارية، ويشرح الدكتور جون ذلك قائلاً: هناك رسائل داخلية وهرمونية تبعثها المعدة والأمعاء الدقيقة والكبد لتخبرنا بأننا لم نعد جائعين ويحتاج وصول هذه الرسائل إلى عشرين دقيقة

فإذا التهمنا وجبتنا بسرعة كبيرة فلن نعطي جسمنا الفرصة لإرسال مؤشرات الشبع وهذا يعني أننا سنستهلك عددًا من الوحدات الحرارية فعلاً لنشبع.

ولكن هذا لا يعني أن كل من يأكل ببطء سيتنبه إلى رسائل الشبع ويتوقف عن الأكل ذلك أنه من الممكن أن يفوتنا تلقي الرسالة إذا كنا منشغلين بشيء آخر مثل مشاهدة التلفاز أو قراءة الصحيفة.

يجب إذن أن نتعلم كيف نميز بين الجوع الحقيقي والجوع النفسي وأن ننتبه إلى الإرشادات التي يرسلها جسمنا فنتجنب بذلك كل الأكل الزائد.

س: هل تتمدد المعدة بفعل تناول كميات كبيرة من الطعام؟ وهل يؤدي ذلك إلى شعور الفرد بمزيد من الجوع مع الوقت؟

ج: إذا كان تناول وجبات كبيرة محصورًا في المناسبات أو الأعياد فقط فهذا لن يحدث أما إذا كنا نأكل وجبات أكبر من المعتاد يومًا بعد يوم لعدة أسابيع فإن عضلات جدران المعدة التي ظلت تتمدد لاستيعاب الطعام المتزايد ستبقى متمددة وتتمثل النتيجة الحتمية لذلك في أننا سنضطر فعلاً إلى تناول كميات أكبر من الطعام لتحقيق الشبع.



لكن ولحسن الحظ فإننا قادرون على إيقاف عملية التمدد هذه وعكسها ويتم ذلك طبعًا عن طريق التقليل المستمر من حجم الوجبات لمدة أسبوع أو أسبوعين وسيساعد ذلك على إعادة عضلات المعدة إلى حجمها الأصلي مما سيجعلنا نعود لنشعر بالشبع بعد تناول كمية أقل من الطعام.

هل صحيح أن المياه الغازية تساعد على ترطيب الجسم؟

يشير خبراء التغذية إلى أن هذا المفهوم غير صحيح، فالمياه الغازية تحتوي على كمية كبيرة من السعرات الحرارية لا يتم حسابها عادة ضمن الطعام اليومي.

وتحول المياه الغازية إلى طاقة زائدة تتراكم في أماكن مختلفة، وتسبب زيادة في الوزن، لكن من الممكن تعويض ذلك بالمياه المضاف إليها نكهة النعناع، أو ماء الورد، أو ماء الزهر..

مع ملاحظة أن الشاي البارد الأحمر، والأخضر، واليانسون، والبابونج وهي ما يُطلق عليها مشروبات الراحة، والتهدئة، والجمال، هي أفضل وسيلة لترطيب الجسم وقطع العطش، وأيضًا للإحساس بالفرح والانتعاش.

قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ﴾ [الأنبياء: ٣٠] فالمياه أفضل علاج لأمراض الكلى، كما أن المياه أفضل وسيلة لتنقية الجسم من الشوائب، وتطهيره من السموم، كما أنها تحافظ على رشاقة الجسم، وعلى درجة حرارته، وتساعد على صفاء البشرة وصحتها..

كما أن المياه لا تتسبب إطلاقًا في زيادة الوزن، أو زيادة حجم البطن.

وماذا عن الدايت.. هل صحيح إنه يساعد على إنقاص الوزن؟

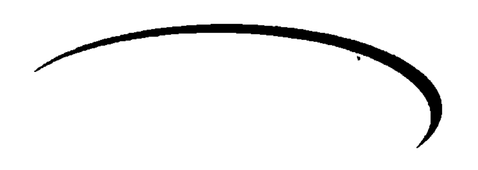
الآيس كريم، والمياه الغازية، والشوكولاتة، والدايت أكذوبة كبرى "فالسعرات الحرارية الموجودة بها لا تقل عن العادي إلا بـ (٣٠ ـ ٤٠ سعرًا حراريًا) فقط، بالإضافة إلى أنها تحتوي على الكريمة، ومكونات

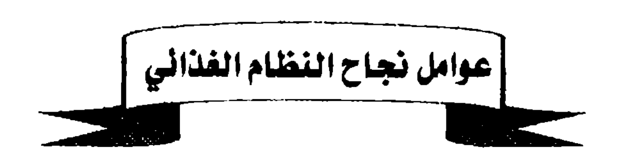
أخرى، لا تصلح لراغبي إنقاص الوزن الزائد، ومع ذلك فإنه يمكن الاستعانة بها لراغبي تثبيت الوزن، والمحافظة عليه في حالة ضعف الإرادة فقط.

ما مدى تأثير الرجيم الغذائي على البشرة؟

رغم أن بعض الخبراء ربطوا بين الطعام ومشكلة حَب الشباب أو الأكزيما خاصة الشوكولاتة ومنتجات الألبان لكن الشك ما زال قائمًا حول المدى الذي يؤثر فيه الطعام حقًا على البشرة.

المؤكد أن أجسامنا مع تقدم العمر تقل قدرتها على امتصاص الفيتامينات من الطعام الذي نتناوله لذا يقل رصيد الفيتامينات التي تفيد البشرة، وفي ضوء هذه الحقيقة يصبح من الضرورة أن نهتم بتناول الأطعمة التي تفيد البشرة أو تناول ما تحتاجه البشرة من فيتامينات ومعادن عن طريق الإضافات الغذائية وبهذا لا تستفيد البشرة فقط بل ستتحسن الصحة بشكل عام.



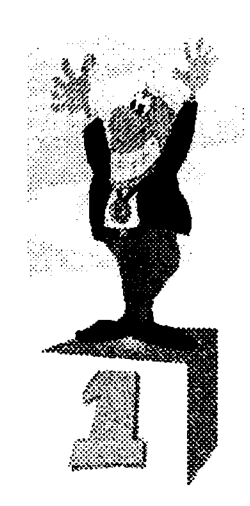


للحفاظ على رشاقتك للأبد يجب الالتزام بما يلي:

أولاً: تناول الطعام عند الإحساس بالجوع فقط. نحن قوم لا نأكل حتى نجوع.

ثانيًا: عدم تناول الطعام بين الوجبات إلا إذا شعرت بالجوع الحقيقي وقبلها كأسين من الماء.

ثالثًا: يجب تناول الوجبة بالطريقة الآتية:



قبل الثلاث وجبات تناول كوب ليمون بالكمون أو ماء بالليمون والخل نقاط بسيطة..

وعند تناول الوجبة يجب أن تبدء بالفاكهة ثم الخضار والسلطة ثم اللحوم أو البروتينات ثم النشويات.

رابعًا: تناول أكبر قدر ممكن من الطعام في صورته الطازجة ولا يطهى جيدًا "أقل من نصف سواء" أي أقرب ما يكون إلى صورته الطبيعية.

خامسًا: الإكثار من شرب الماء وعند الشعور بالجوع ويمكن تناول الخضروات الطازجة أو الفواكه.

سادسًا: ترتيب وتزيين المائدة والاهتمام بالخضروات وتتبيل الطعام بالتوابل والبهارات الصحية وخاصة التوابل حارقة الدهون.

سابعًا: عند الذهاب للمطاعم يجب الالتزام بالنظام وعدم الأكل مباشرة عند الشعور بالجوع نبدأ بالماء والخضروات أو الفواكه.

ثامنًا: الابتعاد عن المعلبات والمعجنات والوجبات الجاهزة.

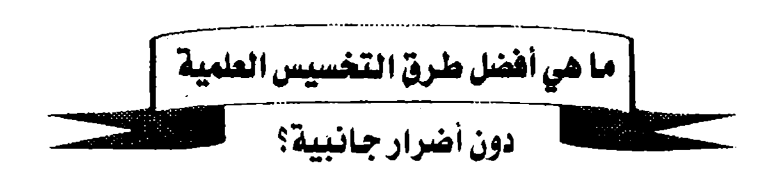
تاسعًا: عدم تناول الأسماك واللحوم معًا أو مع الدجاج وكذلك الأجبان واللحوم أو الأسماك لم يؤثر عن الحبيب المصطفى ﷺ أنه جمع بين إدامين في الطعام.

عاشرًا: عدم تناول الزبد والمربى والكاتشاب والعصائر وأيضًا العلكة (اللبان) لأنها من فواتح الشهية.

الحادي عشر: الابتعاد عن الحلويات والثلاجة وخاصة في الليل وعند السهر واستبدلها بخضروات وفواكه.



الثاني عشر: الحركة والتمرين الرياضي والاستغناء عن السيارة في الخروجات القريبة وصعود السلالم وعدم استخدام الريموت وقضاء الأشياء الخاصة بنفسك والاستغناء عن مساعدة الآخرين "الخدم" وعدم النوم لفترات طويلة وإجراء الفحوص والمتابعة من أهم الأمور.



ما هي أفضل طرق التخسيس العلمية دون أضرار جانبية؟

هناك عشر نقاط هامة في عملية التخسيس:

النقطة الأولى:

اتباع نظام غذائي، وفي هذا النظام يجب أن يكثر الشخص من تناول الماء والفاكهة والخضر قبل تناول الوجبات.

النقطة الثانية:

التنويع في الوجبات اليومية مع تناول المأكولات الطازجة والطبيعية.

النقطة الثالثة:

يجب أن يحتوي النظام الغذائي على نسبة عالية من البقوليات والحبوب والبروتينات الحيوانية وبشرط أن تكون خالية من الدهون والزيوت.

النقطة الرابعة:

عدم الإكثار من تناول النشويات وفي حالة الإكثار منها لأي سبب يجب أن يضاف لها بمقدار ثلاثة أضعافها سلطة خضراء ويجب أن يكون تناولها بعد الماء والفواكه والخضر والبروتين أو البقول.

النقطة الخامسة:

الابتعاد عن العصائر والحلويات والدهون ويعوض ذلك بأي نوع من الفواكه في أي وقت يسمح بها وبدلاً من الدهون نستخدم القليل من الزيت.

النقطة السادسة:

يجب التخلص من الإمساك إن وجد لأنه أهم أسباب بروز البطن وظهور الكرش بالاضافة الى أنه يهبط من عملية التخسيس ويسبب سقوط الشعر والأحساس بالضيق.

النقطة السابعة:

عمل وجبات منظمة وتناول وجبات صغيرة بين الوجبات الرئيسية وفي حالة الرغبة في تناول المكسرات النيئة يتناولها الشخص قبل الوجبة الرئيسية فيساعد ذلك على خفض الوزن وكسر الشهية..

وفي حالة الجوع بين الوجبات يتناول الشخص أي نوع من الخضر والفواكه بأي كمية.

النقطة الثامنة:

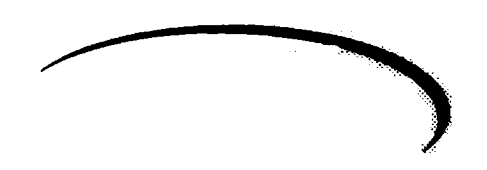
عمل رياضة يوميًا ويختلف نوع الرياضة حسب كل شخص ورغبته في الرياضة وحسب الظروف الصحية وعامة أفضل الرياضة المشي.

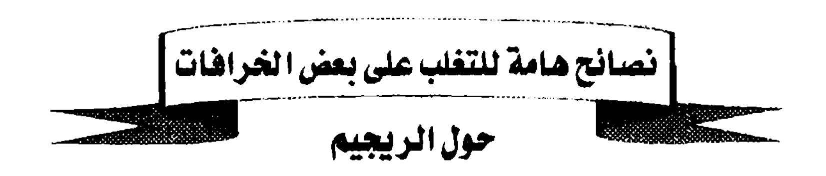
النقطة التاسعة:

عدم تناول الوجبة ثم النوم بعدها بـل يجـب أن يتحـرك الـشخص وإذا رغب في النوم يكون بعد تناول الوجبة بساعتين على الأقل.

النقطة العاشرة:

تناول الأعشاب المساعدة على خفض الـوزن حيـث تلعـب الأعـشاب المنحفـة دورًا هامًـا في الـتخلص مـن الغـازات والانتفاخـات والإمـساك وبالتالي تؤدي لعدم انتفاخ البطن وعدم تخمير الأغذيـة في الأمعـاء، كـما أن بعـض الأعـشاب تلعـب دورًا هامًـا في زيـادة التمثيـل الغـذائي ومعـدل الاحتراق الداخلي..





نصائح هامة للتغلب على بعض الخرافات

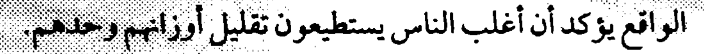
حول الريجيم

في عالم تقليل الوزن هناك خرافات كثيرة نـوافيكم ببعـضها، وهـذه هـي بعض النصائح البسيطة لكي نبدأ معًا طريق الرشاقة والجمال.

النصيحة الأولى:

وحدك لن تستطيع..

الناس يختلفون، هناك مـن يـستطيع أن يقلل وزنه وحده، وهناك من يحتـاج إلى جماعة ينضم إليهـا، أو نظـام ريجـيم قوي يتبعه بحذافيره حتى يقلل وزنه.



الواقع يؤكد أن أغلب الناس يستطيعون تقليل أوزانهم وحدهم.

ربما بالإرادة أو بكونهم يتبعون نظامًا غذائيًا للصحة، والرشاقة، والجـمال في نفس الوقت.

النصيحة الثانية:

نحتاج دائمًا لمرشد، ولكن يعتقد البعض أنك يجب أن تكـون منـضمًا إلى جماعة وبشكل مستمر حتى يبقى وزنك منخفـضًا، وهـذا غـير صـحيح لأن معظم الناس قادرون على الرقابة الذاتية دون أوصياء عليهم.

النصيحة الثالثة :

"كن رقيبًا لنفسك" بدون تشددولا تقسوا على نفسك كثيرًا.

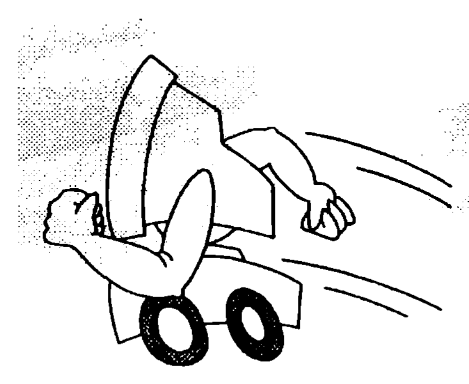
النصيحة الرابعة :

هناك حقيقة أن الجسم قد يقل وزنه بسرعة، ولكنه يتوقف عن فقد الوزن ومدة التوقف قد تختلف من شخص إلى آخر حتى إنها قد تبقى عند شخص عامًا كاملاً فلا تخاف.

وقد يحدث في بعض الأحيان أن يرفض الجسم تقليل الوزن لفترة بسيطة، وهي فترة تحلل الدهون القديمة، ولكن ليس إلى الأبد، فلنتأكد دائمًا أنه ليس للأبد فهي مرحلة انتقالية فقط مرحلة ثبات نسبي للوزن.

النصيحة الخامسة :

الاستمرارية..



المهم الاستمرار في الريجيم أو الحمية الغذائية، وألا يزيد الوزن مرة أخرى؛ لأن الجسم الذي يقل وزنه بسرعة قد يختل فعليك بكسر الريجيم لمدة ٤٨ ساعة فقط عند ثبات الوزن.

النصيحة السادسة :

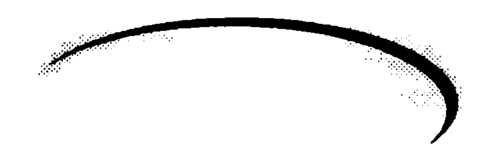
لن تفشل وستصل مهما كانت الإغراءات..

إذا لم تحقق هدفك من عدد الكيلوات التي ستتخلص منها، فأنت فشلت في الريجيم، كلام محبط وغير صحيح، فأنت حين تقرر تقليل وزنك وتتخلص من جزء منه تكون قد حققت خطوة ناجحة.

فمثلاً لو قررت أن تتخلص من ١٠ كيلو جرامات وتخلصت من اثنين فقط، فلا تحبط نفسك، فهذا نجاح، وإن كان جزئيًا، وعليك إكمال الطريق فطريق الألف ميل يبدأ دومًا بخطوة.

النصيحة السابعة:

صنع الله دائمًا أفضل من صنع الإنسان فحاول أن تأكل معظم الأشياء طازجة كما خلقها الله تعالى.





تخلص من الوزن الزائد دون حرمان

والآن نتحدث عن التخلص من الوزن الزائد بالطعام بدون جوع ولا حرمان، وعلينا أن نتبع النقاط الآتية:

١ - يقول الله تعالى في سورة الواقعة:

﴿وَفَٰكِهَةٍ مِّمَّا يَتَخَيَّرُونَ (٢٠) وَلَحْمِ طَيْرٍ مِّمَّا يَشْتَهُونَ (٢١)﴾ [الواقعة].

كما يقول تعالى في سورة التين: ﴿وَٱلتِّينِ وَٱلزَّيْتُونِ (١)﴾ [التين]،

كما يقول تعالى: ﴿وَفَٰكِهَةً وَأَبًّا (٣١)﴾ [عبس].

لقد بدأ الله تعالى بالفاكهة قبل اللحم، ولكننا نفعل عكس ذلك حيث نأكل ثم نتناول الفاكهة، وهذا خطأ شائع لدى الكثير من الناس، وإذا كان هذا هو الأصح لصحة الإنسان لكان الله قد ذكر ذلك في كتابه الكريم، ولكن الله سبحانه وتعالى حينما قدّم الفاكهة فإنه قدمها لحكمة بالغة، وذلك لأن تناول الفاكهة قبل الطعام هو الأصح للإنسان حيث تحتوي الفاكهة على نسبة عالية من الألياف التي تُشعرنا بالشبع، كما أن هضم الفاكهة يستغرق عشرين دقيقة، ويوجد في جسم الإنسان هرمون الشبع الذي يُفرز في الأمعاء الدقيقة، فإذا تناول الإنسان حبتي فاكهة قبل الغداء بعشرين

دقيقة فإن هرمون الشبع سيُفرز وسيشعر الإنسان بالشبع وهو يتناول الغداء، ومن هنا يبدأ التفكير في اختيار الأطعمة التي لا ترفع الوزن.

إذن يجب تناول الفاكهة قبل الطعام لأن تناولها بعد الأكل يكون له تأثير هاضم، ويساعد على تخزين الطعام الذي سيتبعه زيادة في الوزن.

٢- بدء الأكل بتناول طبق السلطة والذي يجب أن يكون متعدد الألوان.



٣- التبكير في تناول الوجبات، يقول الرسول صلى الله عليه وسلم: "مازالت أمتي بخير ما عجلوا الفطور وأخروا السحور".. سواء الفطور في رمضان أو غير رمضان، حيث أن الأشخاص الذين يفطرون من الساعة السادسة حتى الثامنة صباحًا فإن جهاز إحراق الطاقة يعمل بشكل أفضل..

ونلاحظ أن الأشخاص الذين يعانون من السمنة عادة لا يفطرون، لذا فإن جهاز إحراق الطاقة لديهم يكون في حالة خمول، ويبدأ الجسم في تخزين الطاقة، ويزداد الوزن..

فعادة عدم الفطور عادة سيئة لذا نحن ننبه إلى أن تبكير الإفطار أمر هام جدًا، الأشخاص الذين يفطرون مبكرًا لا يعانون عادة من زيادة الوزن ومن ظهور الكرش.

٤ – لابد من تناول وجبات كثيرة؛ لأننا كلما تناولنا وجبات أكثر كلما قل وزننا أكثر لأن الناس دائمًا يحسبون السعرات الحرارية الداخلة للجسم، ولكن لا أحد يحسب السعرات الحرارية التي يستهلكها الجسم أثناء هضم الطّعام وأثناء المضغ، ويفضل أن يكون عدد الوجبات خمس وجبات يوميًا، وفي رمضان ثلاث وجبات، وجبة الفطور والسحور ووجبة ما بين الفطور والسحور تكون عبارة عن تناول الفاكهة أو قطعة من اللحم أو الخضروات أو البقوليات، أو أي وجبة تكون طويلة الهضم مثل البروتينات؛ ولكي تشعر بالشبع ما بين الفطور والسحور، ويمكن فعل ذلك بين أي وجبتين في غير رمضان.



ما هي أفضل طرق الريجيم؟

هي الطريقة التي تغير عاداتنا وسلوكنا للعادات الصحية السليمة قدر المستطاع.

"ما لا يُدرك كله لا يُترك كله"

من المعلوم أن الرشاقة لا تعني اتباع ريجيم غذائي قاس وكل النساء يرغبن في تخفيض أوزانهن ولكن من الممكن جدًا منع المرأة من أن تعذب جسمها بحرمانه من أكلات قد تكون فيها الفائدة أو تعيش وزنها الزائد مثل كابوس أو أن تجرب كل ريجيم يظهر في مجلة أو كتاب مترجم.

وقبل كل شيء يجب أن نتذكر تلك الآية الكريمة: "فلينظر الإنسان إلى طعامه".

والنصيحة التي نقدمها لكل الراغبات في الجمال والرشاقة هي التوقف عن الجري وراء كل وسيلة جديدة للتخسيس والأفضل من هذا كله أن نتعلم اختيار الغذاء السليم.

وأن نتعلم أسس وقواعد الرشاقة والجمال في الوقف والمشي والجري والجلوس والحركة الرقيقة الرشيقة بالإضافة لفائدة كل لقمة يمكن أن تفيد

الجسم أو تضره، فهناك طعام يشفيك وطعام يؤذيك، ونحن هنا لنصل معك لأول الطريق وما علينا إلا أن نبدأ معًا..وهذه هي **القواعد**:

- لا وجود لطعام سيئ.. وبالتالي فكل شيء مسموح به بشرط أن نأكل باعتدال وبوعي وإدراك للمنافع والأضرار إذا زادت الكمية.

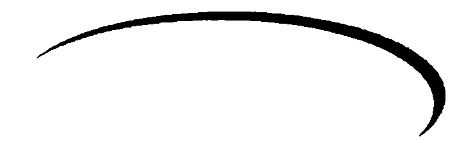
- لا يمكن تعميم النظام الغذائي الواحد على كل الناس، لذلك على اختصاصي الغذاء أن يتعامل مع كل حالة مستقلة عن الأخرى ويعالج كل شخص وكأنه حالة استثنائية، فما يصلح لإنسان ربما لا يصلح لآخر.

- على كل واحد منا أن يتعلم كيف يختار طعامه فيركز على المغذي منه والغني بالفيتامينات والألياف، وعلينا أن نكون متطلبين بحيث لا نأكل أي طعام يقع بين أيدينا وأن نتجنب الأكل الذي يضرنا.

- علينا أن نركز على نوعية الطعام وليس على الكمية وعلى عدد السعرات الحرارية.

- من المهم جدًا أن نتناول الطعام جالسين على المائدة لاسيما مع أفراد العائلة.

- كذلك لا ننصح أبدًا بالجلوس قبالة جهاز التلفاز أو الكمبيوتر لتناول الطعام.



مفاهيم غذائية بين الخطأ والصواب

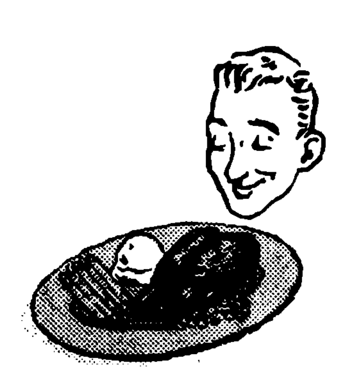
هناك مفاهيم صحيحة وهي:

*** المشروبات الغازية تزيد من الوزن:**

يربط بعض الأشخاص بين العلاقة بين زيادة الوزن وشرب المشروبات الغازية وتوفر علبة واحدة من المشروبات الغازية ما بين ١٥٠ إلى ١٨٠ سعرًا حراريًا والإكثار منها يؤدي إلى السمنة حيث أن تناولها مع الغذاء قد يزيد الوزن بصورة ملحوظة.

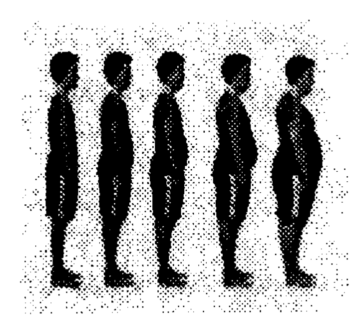
*** الأطعمة السريعة تزيد من الوزن:**

الأغذية السريعة غنية بالكولسترول والدهون والملح وهذا صحيح بالنسبة لبعض الأغذية وغير صحيح للبعض الآخر وبصفة عامة فإن الأكلات الشعبية تكون عالية الكولسترول والدهون والنصيحة المثلى هي الاختيار الصحيح الدقيق للأكلات السريعة قليلة الدهون مثل الدجاج المشوي أو الدجاج بدون جلد أو صدر دجاج بدون أفخاذ لأنها تحتوي على نسبة عالية من الدهون أو السمك بدون المايونيز وسلاطة الطحينة والمخبوزات.



الرجال يفقدون الوزن أسرع من النساء

أجريت دراسة لمدة ١٦ أسبوعًا على مجموعة من الرجال والنساء مارسوا التمارين الرياضية نفسها وللمدة الزمنية نفسها وجد أن الرجال قد نقص وزنهم بمعدل ٢,٥ كجم، أما النساء فلم يفقدن شيئًا من أوزانهن..



في دراسة أجراها الباحثون في جامعة برنستون تقول: دور المرأة التقليدي كأم فإن أجسامهن تميل للاحتفاظ بالطاقة على شكل وزن احتياطي لعملية تغذية ورضاعة الأطفال وهو تركيب فسيولوجي تمتاز به المرأة عن الرجل.

شرب الماء يساعد على تخفيف الوزن

٢ كوب من الماء البارد يوميًا يساعدك على تخفيف الوزن فالماء ليس فقط يقلل الشهية عن طريق تقليل المساحة المتوفرة للطعام في المعدة ولكنه أيضًا يقلل الوزن عندما لا تشرب القدر الكافي من الماء فإن الجسد يظن أنك في خطر فيعمل على تخزين الماء ما بين خلايا الجسد وبالتالي يزيد الوزن ويفضل تناول الماء قبل الأكل مباشرة.

عدم تناول وجبة الإفطار يؤدي إلى زيادة الوزن

في دراسة أجريت على ٣٥ ألف طالب في إحدى الجامعات الهولندية وجد أن احتمالات زيادة الوزن هي الضعف لدى الأشخاص الذين لا يتناولون وجبة الإفطار لذا فإن وجبة الإفطار هامة جدًا لزيادة معامل الاحتراق الداخلي وفقد الوزن.

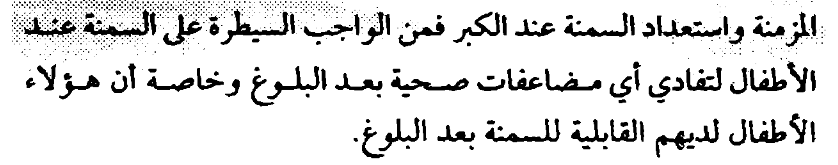
وهناك بعض مفاهيم خاطئة وهي:

*** سبب زيادة الوزن هو الوراثة:**

نحن نرث عن أهالينا عاداتهم الغذائية ونرث عدد معين من الخلايا الدهنية وقد يرث الأخ أو الأخت عدد أقل أو أزيد ووجد من الدراسات أن كلاً من الوراثة والبيئة يلعبان دورًا مهمًا فالشخص الذي لديه استعداد للسمنة يستطيع السيطرة عليها في حالة تنظيم نوع غذائه- ولا يقوم بتنمية الخلايا الدهنية وزيادة حجمها وتلعب الرياضة والنشاط البدني وتعديل السلوك الحركي دورًا هامًا في الحفاظ على الوزن.

*** الطفل السمين يصبح سمينا عند الكبر:**

معظم الخلايا الدهنية تتكون في السنة الأولى من عمر الطفل ورغم ذلك ليس بالضرورة أن الطفل السمين سوف يكون سمينًا بعد البلوغ، السمنة في الطفولة تعتبر عاملاً خطرًا للإصابة بالأمراض



المزمنة واستعداد السمنة عند الكبر فمن الواجب السيطرة على السمنة عند الأطفال لتفادي أي مضاعفات صحية بعد البلوغ وخاصة أن هؤلاء الأطفال لديهم القابلية للسمنة بعد البلوغ.

*** يوجد وزن مثالي لطولك:**

هذا ليس بصحيح فكل شخص لديه حجم مختلف من العضلات والعظام والدهون ولكي تكون في صحة جيدة فهناك حد للوزن يتناسب

مع الطول وليس هذا هو المقياس الحقيقي للسمنة فهناك العديد من الطرق العلمية لذلك.

* الأرز يزيد عن الوزن:

في شرق آسيا وخاصة في اليابان والصين يفطرون ويتغذون ويتعشون بالأرز ولا تزيد أوزانهم نعم هناك اعتقاد شائع بأن الأرز يسبب زيادة الوزن والكرش وهذا الاعتقاد غير دقيق فالأرز شأنه شأن أي مواد نشوية مثل الخبز والمعكرونة والهريس لذا ننصح بالاعتدال في تناولها والكرش يحدث نتيجة ضعف عضلات البطن وقلة الحركة والرياضة والطريقة الصحيحة لتناول الأرز هو التخلص من ماء الأرز بعد الغلية الأولى ثم إضافة ماء مغلي جديد للتخلص من معظم المواد النشوية منه وبالتالي يصبح أرز قليل النشويات.

* الماء يسبب الكرش:

يعتقد الكثير من الناس أن شرب الماء يؤدي لظهور الكرش وهذا الاعتقاد خاطئ فالماء لا يوجد به سعرات حرارية وفي معظم المجتمعات العربية حيث يكون الجو حارًا فإنه ينصح بالإكثار من شرب الماء لتعويض العرق المفقود وخاصة قبل الأكل.

* السكر يساعد على زيادة الوزن:

كثيرًا ما يشار إلى أن السكريات تتسبب في زيادة الوزن وهذا خاطئ..

إن الاعتدال في تناولها لا يؤدي للسمنة وقد تبين أن الحلويات تعطي حوالي ١٠٪ من السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص أي أن ٩٠٪ من

السعرات الحرارية يأخذها الشخص من الأغذية الأخرى ولكن دائمًا ينصح بعدم الإكثار من تناول الحلويات.

*** ريجيم البروتين بين الخطأ والصواب:**

هذا النوع من الريجيم والذي يعتمد على البروتين والتقليل من الأغذية الدهنية وعدم تناول المواد الكربوهيدراتية، وهذا الريجيم غير مبني على أساس علمي صحيح وهو يؤدي إلى فقدان كميات كبيرة من السوائل في الجسم وبالتالي يعتقد الشخص أنه فقد الدهون بجسمه بالرغم من أن معظم الأغذية البروتينية غنية بالدهون.

هل الريجيم الخالي من الدهون مفيد؟!

إن أجسامنا بحاجة للدهون بنسبة معقولة لأن انعدام تناول الأغذية المحتوية على الدهون يحدث للجسم انهيارًا لأنه بانعدام الدهون في الأغذية المتناولة سوف يقوم الجسم بامتصاص الدهون الموجودة بالغدة الكظرية الموجودة فوق الكلى وقد تسبب الفشل الكلوي أو تحرك الكلى عن مكانها الطبيعي.



إن طبيعة أجسامنا التي تحتوي على الجهاز الهضمي والكلى والقلب محاطة بكمية من الدهن وهي ضرورية لحمايتها من الصدمات والاحتكاك وبقائها في أماكنها الصحيحة..

هل العرق يعني ذوبان الدهون والشحوم من الجسم ؟!

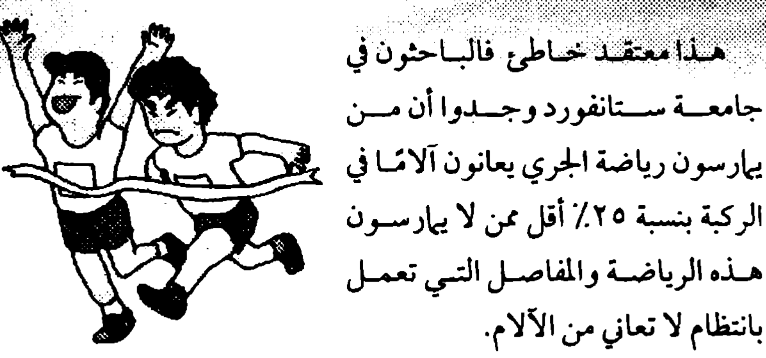
يعتقد الكثير من الناس أنه كلما تعرق ازداد ذوبان الدهون بالجسم، وفي الحقيقة فإن العرق عبارة عن أملاح معدنية وماء، أما كيفية إزالة الدهون من الجسم فيكون ذلك بالنشاط البدني أو ممارسة أي نشاط يُبذل فيه مجهود وطاقة والعرق مؤشر هام للصحة وضروري لتنظيف الجسم من السموم.

خدعوك فقالوا :

* التمارين الرياضية تجعلك أكثر إقبالاً على تناول الطعام

هناك من يعتقد أن التمارين الرياضية تفتح الشهية للطعام وبالتالي تؤدي إلى زيادة الوزن ولكن هذا معتقد خاطئ حيث أشارت الدراسات إلى أنه لا دليل على تأثر الشهية بالتمارين الرياضية وعلى العكس فالتمارين الرياضية تعمل على إنقاص الوزن عن طريق حرق الدهون وكلما زاد حجم العضلات كلما زاد حرق السعرات الحرارية.

* رياضة الجري لها تأثير سلبي على الركبة



هذا معتقد خاطئ فالباحثون في جامعة ستانفورد وجدوا أن من يمارسون رياضة الجري يعانون آلامًا في الركبة بنسبة ٢٥٪ أقل ممن لا يمارسون هذه الرياضة والمفاصل التي تعمل بانتظام لا تعاني من الآلام.

* **الحمية الغذائية لا تضر مطلقًا**

هذا معتقد خاطئ فتناقص الوزن بمعدلات متسارعة يزيد من احتمالات الإصابة بالحصوات المرارية كما أن الحمية الغذائية التي تزود الجسم بأقل من ٨٠٠ سعر حراري يوميًا تؤدي إلى اضطرابات في عمل القلب لذا فلا ينبغي استعجال التخسيس البرنامج العلمي المتدرج أفضل وبعض نظم الريجيم تضر فعلاً.

* **عصير الليمون يذيب الدهون**

هذا معتقد خاطئ ولم تثبت صحته العلمية.. صحيح أن عصير الليمون غني بفيتامين (C) إلا أنه لا يذيب الدهون.

* **دهون أقل يعني عدد أقل من السعرات الحرارية**

من المعتقدات الخاطئة أن الأغذية قليلة الدسم أو منزوعة الدسم تحتوي على عدد أقل من السعرات الحرارية حيث يقول الباحثون في معهد الصحة الأمريكي أن هناك العديد من الأغذية الأخرى تحتوي على العدد نفسه من السعرات الحرارية – وفي بعض الأحيان عدد أكبر – من الأغذية كاملة الدسم، والسبب أن هذه الأغذية تحتوي على سكر أكثر كما تحتوي على بعض المركبات ذات السعرات الحرارية المرتفعة والتي تضاف إلى تحسين الطعم وبعض الأغذية التي تحتوي على أملاح زيادة تؤدي لزيادة الوزن.

* التمارين الرياضية تزيد من حب الشباب

هناك اعتقاد أن التمارين الرياضية تؤدي إلى ظهور حب الشباب ولكن الباحثين في جامعة ستانفورد أثبتوا أن هذا اعتقاد خاطئ وأنه لا يوجد أي علاقة بين التمارين الرياضية وحب الشباب.

* البروتين يساعد على نمو العضلات

يعتقد الكثير من الرياضيين أن البروتين يساعد على نمو العضلات ولكن طبقًا للباحثين من جامعة بويلر فإن هذا اعتقاد خاطئ حيث إن التمارين الرياضية وحدها هي التي تؤدي إلى نمو العضلات.

* إذا لم تتصبب عرقًا فلن تخسر وزنًا



نحن لا نعرق دهون وهذا اعتقاد خاطئ فطبقًا للباحثين من جامعة بويلر فإنه من الممكن أن تقوم بإحراق عدد كبير من السعرات الحرارية دون أن تعرق فالرقص مثلاً لمدة ساعة واحدة يؤدي إلى حرق ٣٣٠ سعر حراري بينما المشي لمدة ساعة يؤدي إلى حرق ٢٨٠ سعر حراري حتى لو كان الجو مكيف فإننا نفقد سعرات حرارية.

* التمارين الرياضية قد تؤدي إلى الإصابة بالنوبات القلبية

هناك اعتقاد خاطئ أن التمارين الرياضية تزيد احتمالية الإصابة بالنوبات القلبية، لكن الباحثين في المركز الطبي الكندي أكدوا أن الأشخاص الذين يمارسون الرياضة لمدة ساعتين وعشرين دقيقة على الأقل

أسبوعيًا هم أقل عرضة للإصابة بالنوبات القلبية بنسبة ٤٠٪ من هؤلاء الذين لا يمارسون الرياضة مطلقًا.

* تناول الطعام في المساء يؤدي إلى السمنة

هناك اعتقاد سائد أن تناول الطعام في المساء يؤدي للسمنة ولكن طبقًا لدراسة أجريت في جامعة أوريجون فإنه بغض النظر عن الوقت الذي تتناول فيه الطعام فإن الجسم يقوم بتخزين السعرات الحرارية الزائدة على شكل دهون فالوقت الذي تتناول فيه الطعام غير مهم ووجبة مالئة قليلة السعرات مساءً قد تؤدي لانخفاض الوزن.

* الحمية الغذائية المبنية على نوع واحد من الأغذية جيدة

هناك الكثيرون ممن يعتقدون أن حميه شوربة الملفوف والكرنب والمحتوية على عدد قليل من الكربوهيدات مثلاً أفضل الوسائل لتقليل الوزن وللحصول على معدة أصغر ولكن طبقًا لدائرة الأغذية والأدوية الأمريكية فإن هذا النوع من الحمية الذي يعتمد على نوع واحد من الغذاء غير مجد على المدى الطويل وأن فقدان الوزن يتوقف بعد فترة قصيرة كما أن هذا النوع من الحمية مخالف لأسس التغذية الصحية التي يحتاجها الجسم والمعتمدة على التنوع الغذائي ولا يستخدم إلا قبل العمليات الجراحية وفي حالات خاصة.

* المكسرات من أسباب زيادة الوزن

هناك العديد من برامج الحمية الغذائية تحظر تناول المكسرات، وتشير دراسات في جامعة لومالندا في ولاية كاليفورنيا أن تناول ٢٠ إلى ٥٦ جرامًا يوميًا من المكسرات ولمدة ٦ أشهر لم يؤدي إلى أي زيادة في الوزن

فالمكسرات – إذا كانت بكميات قليلة ومقننة – يمكن أن تكون جزءًا من برامج الحمية الغذائية حيث إنها مصدر جيد للبروتين والألياف والمعادن. وخاصة إذا كانت طازجة.



اخطاء شائعة لابد من تغييرها

١ – يجب الامتناع عن تناول الفواكه لأنها غنية بالسكر والحريرات الغذائية.

نستخدم الفواكه قبل الأكل لسد الشهية وملء المعدة كما إن الفواكه مهمة للصحة لأنها تحتوي على معظم ما يحتاجه جسمنا من الفيتامينات والمعادن لذلك يجب أن تدخل ضمن نظامنا الغذائي بلا إسراف.

٢ – يجب الامتناع عن شرب الحليب أو الزبادي.

إن تناول الحليب كامل الدسم كوجبة منفردة مفيد وخاصة قبل الأكل بعشرين دقيقة فهو كاسر للشهية ، ولا داعي للقلق من ناحية المحتويات فهذا النوع غني بالكالسيوم والفوسفور الضروريين لبناء العظام، وينصح الأطباء متبعي الحمية بضرورة تناول الحليب لأنه يحرض الجسم على حرق الدهون المخزنة وخاصة قبل الأكل.

٣ – الخبز الأسمر لا يرفع الوزن.

الخبز الأسمر يرفع الوزن رغم النخالة التي فيه.

٤- الشوكولاتة تضر بالصحة ويجب الامتناع عنها نهائيًا.

ليست كل الشيكولاتة ضارة وعلى الرغم من أن الشوكولاتة تحتوي على وحدات حرارية عالية ولا تحتوي على معادن وفيتامينات هامة إلا أن تناول كمية معتدلة منها تعتبر مفيدة للصحة والجسم فهي تحتوي على مضادات للتأكسد وهذه فائدة للجسم والصحة، وأفضل أنواعها هي السوداء المرة وليست الشوكولاتة البيضاء أو التي تحتوي على المواد الدسمة، ومن فوائد الشوكولاتة السوداء المرة أنها تساعد على تحسين المزاج وتعطي الشعور بالسعادة فالكاكاو السادة مفيد. ولكن الحليب والسكر في الشيكولاتة ضار..

٥- السمنة أفضل من الزيت.

هذا ليس صحيح فجرام الزيت يحتوي ٩ سعرات وجرام السمن يحتوي ٩ سعرات والزيت مفيد للصحة ويحتوي على مواد دسمة غير مشبعة وتساعد على خفض الكولسترول السيئ وتحافظ على الكولسترول الجيد ولكنه يصبح خطر بعد القلي.

٦- القهوة منحفة.

تحتوي القهوة على مادة الكافيين وهي منبهة ومسرعة للقلب وحقيقة الأمر أن القهوة ليست منحفة بل هي تقطع الشهية لفترة قصيرة لا تدوم طويلاً وبعد انتهاء التأثير نشعر بجوع أكثر كما أنها تسبب أوجاعًا بالمعدة وبعد الأكل تعتبر مهضمة وليست منحفة.

٧- أفضل الريجيم الامتناع الكلي عن الطعام والاعتماد على السلطة والحساء.

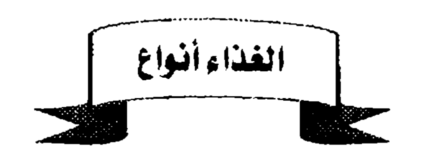
إن الريجيم المتوازن يجب أن يحتوي على كافة الأطعمة وهذا الريجيم يعتبر من الأنواع القاسية التي تسبب أضرارًا للجسم والصحة لا للحرمان ولا للامتناع الكلي عن الطعام والريجيم الجيد هو نظام للحياة وليس لفترة محدودة.



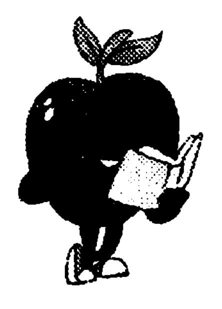
الفصل الثالث

الطريق إلى الرشاقة





لا يخرج تركيب أي مادة غذائية تتناولها عن العناصر الغذائية التالية:



١- الكربوهيدرات

٢- الدهون

٣- البروتينات

٤- المعادن والفيتامينات

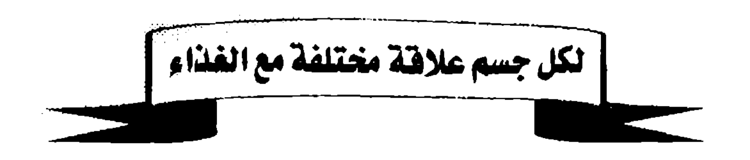
٥- الماء

لكل عنصر من هذه العناصر دور هام في إمداد الجسم بالطاقة. وتختلف الأغذية في محتوياتها من هذه العناصر فبعض الأغذية تحتوي على جميع العناصر الغذائية ولكن بنسب متفاوتة في حين أن بعضها تحتوي على عنصر واحد أو عنصرين فقط، فمثلا الفواكه تحتوي على الكربوهيدرات أكثر من أي عنصر آخر والخبز والحليب يحتوي على الكربوهيدرات أكثر ثم البروتينات فالدهون، واللحوم تحتوي على البروتينات أكثر ثم الدهون فالكربوهيدرات، والسكر يحتوي فقط على الكربوهيدرات.

فإذا ما تناول الإنسان الكربوهيدرات تتحطم في جسم الإنسان إلى سكريات أحادية بسيطة (الجليكوز) وذلك ليستخدم مباشرة كوقود ليمد جسم الإنسان بالطاقة، كما يخزن جزء منه في الكبد على صورة جلايكوجين

وما زاد عن الحاجة بعد ذلك يتحول إلى دهون تخـزن في الأنـسجة الدهنيـة للجسم. أما البروتينات فإنها تتحلل إلى مركبات بـسيطة تمتـصها الأنـسجة والعضلات أو أنها تتحول إلى جليكوز لاستخدامه كطاقـة فوريـة، أو أنهـا تتحول إلى دهون تخزن في الأنسجة الدهنية لجسم الإنسان. أمـا إذا تناولـت الدهون فإنها إما تتحول إلي جلكوز تستخدم مباشرة لإنتاج الطاقة الفوريـة أو أنها تخزن في الأنسجة الدهنية.

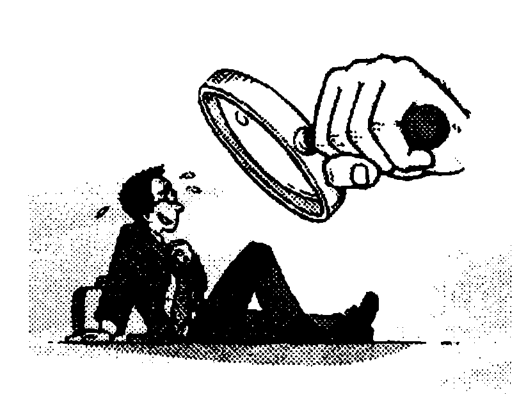




لكل جسم علاقة مختلفة مع الغذاء

لعل فشل البعض في ريجيم معين ونجاح البعض الآخر في الريجيم نفسه يؤكد أن لكل جسم تركيبته الخاصة واستجابته الفردية للغذاء.

وهذا ما أشدد عليه، وهناك بعض القواعد العامة المتعلقة بممارسة الريجيم:



١- لكل إنسان تركيبته الجسمية والفسيولوجية لذلك فإن لكل جسم ردة فعل خاصة تجاه نظام الريجيم فالإنسان طبيب نفسه والريجيم الذي يصلح لإنسان ربما لا يكون صالحا لآخر فلكل إنسان علاقة مختلفة مع الغذاء.

وهناك أفكار شائعة ومنتشرة في العالم تنصح بالابتعاد تمامًا عن تناول الأرز والسكريات، أو الاستغناء الكلي عن وجبة العشاء وهذا خطأ شائع إذ إن هذا النوع من الحمية لا يمكن تطبيقه بشكل صحي إلا على فئة قليلة من الناس ممن تستجيب أجسامهم له.

كما أن تحديد عدد معين من السعرات الحرارية لكل إنسان خطأ آخر والصواب أن كل جسم يتطلب عند اتباع الحمية عددًا خاصًا به من السعرات الحرارية.

كما أن الجانب النفسي مهم لدى المرأة المتبعة للحمية فمن تتبع نظامًا غذائيًا صارمًا متواصلاً يؤثر ذلك في نفسيتها سلبًا ويجعلها متوترة وكئيبة لذلك يُنصح بمراعاة شهية المرأة وذوقها عند تحديد حمية لها فلا يوجد ريجيم محدد بل هناك قائمة من الأغذية المتنوعة.

ولا ضرر من تناول أكلاتنا التقليدية فهي أكلات متنوعة ومتوازنة وغنية بالخضر بشرط الإقلاع عن كميات الدهون والنشويات وعدم الإفراط في الأكل.

وهناك علاقة قوية بين الحمية والرياضة ويُنصح بممارسة رياضة المشي السريع لمدة لا تقل عن نصف ساعة يوميًا.. أما الحبوب المساعدة على تخفيض الوزن فلا جدوى منها في البلدان العربية لأنها موجهة لسكان الدول الغربية التي يعتمد طعامها على نسب عالية من الدهون الحيوانية واللحوم والأجبان..

أما الأدوية التي تمنع الشهية فهي مضرة بالصحة وغير مفيدة. وتعطى لحالات خاصة وتحت إشراف طبي دقيق.

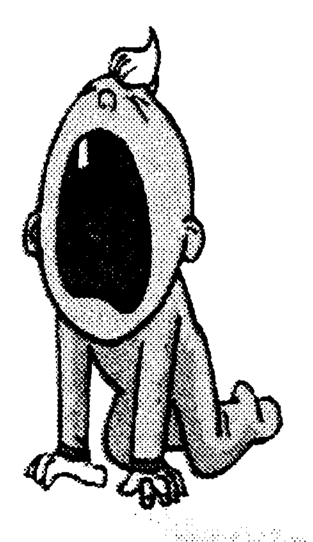
هذه هي القاعدة العامة للمحافظة على الرشاقة والوقاية من السمنة.

إن الطعام لا يمثل فقط عنصر بقاء للإنسان العادي.. بل هو غذاء للروح والنفس والجسد، والإنسان يدرك أن الطعام جزء من خلقه وخلقته، والله جعل في الطعام جزءًا من الغرائز المهمة، حتى المرأة التي تسمي نفسها عصرية كانت تترفع عن المطبخ وتراه عبودية عصر مضى وأنه للنساء ربات البيوت وليس للمتعلمات المثقفات، لكن المرأة العصرية الواعية ترى أن موهبة الطبخ تتويج للمواهب العلمية والعملية لديها..

والرجل الذي كان يصرخ في السابق "أريد امرأة أحاورها وليست امرأة تطبخ لي" أصبح في هذا العصر يريد حوارًا وطبخًا والذكية من النساء تجيد الاثنين، إلا أن بعض النساء تتعامل مع المطبخ بروح التباهي أمام المجتمع فتنهك نفسها في استضافة المعارف إما لتكسب المديح الذي يعوضها حرمان الحب والاحترام والأنوثة المفقودة أو لأنها تريد إظهار النساء الأخريات بشكل أقل لكن هذين السببين لا يمنعان القول بأن الطعام هو بشكله العام أساس الصحة في حياتنا الاجتماعية.

أما الأساس النفسي للطعام فهو معقد وطويل ولعل أول علاقة نفسية للطعام تأتي من الرضاعة والتي تربط الحنان بالغذاء حين يلتصق الرضيع بثدي أمه.. هذه العلاقة الجميلة الرائعة قد تتحول عند البعض في الكبر إلى

حالة نفسية.. وفي علم النفس نرى أن الحرمان من الرضاعة أو المبالغة فيه يكونان سببًا في بعض الاضطرابات النفسية.



وبعد الولادة نجد أن الإنسان ينمو ومعه الطعام ليمثل دورًا بالغًا في صحته النفسية والجسدية أو عدم صحته..

إن عقاب الأطفال بحرمانهم من الطعام من قِبل بعض الأمهات قد يتسبب في أمراض نفسية في الكبر وكذلك التدليل بالطعام، والتجارب السعيدة والتعيسة بالطعام تخلق صحة أو عقدًا نفسية وتسبب اضطرابات متنوعة منها.

اضطرابات ترتبط بكمية الطعام:

وتتمثل في تناول مقدار أقل من الطبيعي مما يحتاجه الإنسان للبقاء وهو ما يُعرف بفقدان الشهية القهري أو تناول كمية أكثر من الطبيعي وهو ما يُعرف بحالات الشراهة للطعام، وكلتا الحالتين تؤدي إلى خلل نفسي وبدني.

اضطرابات مرتبطة بنوعية الطعام:

وهي حالات خلل نفسي وعقلي، يقوم فيها الشخص بتناول أطعمة لا تعتبر أغذية طبيعية مثل الورق والخيوط والطين والجير عند بعض الناس.

اضطرابات ترتبط بطريقة تناول الطعام:

وذلك بالأكل بطريقة غير طبيعية مختلفة عما هو سائد بين الناس مثل عدم القدرة على الأكل أمام أحد أو تناول الطعام في الظلام أو الحمام أو بعد نوم جميع من في المنزل.



قل لي ماذا تاكل؟ وكيف تاكل؟ اقول لك من انت

إن نوع الطعام وأسلوب تناوله يخبران الكثير عن شخصياتنا وهذه ليست نظرية حديثة بل قديمة جدًا.. وهذا الرأي تجده في الفولكلور الشعبي في العالم كله..

ولعلنا قرأنا أن الجسور من يقتل الحيوان ويأكل كبده أو قلبه نيئين وإن كان أكل جزء من الحيوان بعد ذبحه دلالة قوة في العصر القديم فإن هناك حالات من الشراسة والانتقام تتمثل في أكل جزء من كبد الإنسان بعد قتله كما حدث من هند بنت عتبة مع سيد الشهداء حمزة.

وهكذا فإن ماذا تأكل وكيف تأكل تخبران الكثير عن ميولك فنجد مثلاً أن الذين يعشقون حفلات العشاء والشواء يذكرنا بالرجل في عصر الكهف والصيد حيث تعوّد أن يأتي بالفريسة ويسلخها ويشويها ثم يوزع اللحم على أفراد العائلة..

وحكاية أكل اللحوم تقودنا إلى الحديث عن طبيعة شخصية آكل اللحم ومدى اختلافها عن شخصية آكل الخضر.. ولماذا خلقنا الله نأكل الخضروات واللحوم ولماذا جعل الله لناأنياب وضروس وأسنان.

ونقول للذين يسرفوا في تناول اللحوم ما قالته العرب قديمًا: **"لا تجعلوا بطونكم مقبرة البهائم"**.

وتشير بعض الدراسات والفلسفات أن آكلي اللحوم بكثرة يكونوا أكثر غريزية وأكثر قسوة في حين أن آكلي النبات يكونون أكثر رقة وإنسانية وتفاؤلاً لذا فإنا نفضل أن تكون ٧٠٪ من الوجبة خضروات والباقي ماء ولحوم.

ولقد أثبتت الدراسة أن الصحة العقلية والنفسية عند النساء المكثرات في تناول الخضر أكثر منها عند النساء المكثرات من تناول اللحوم والأجبان فالغذاء يؤثر في سلوكنا تأثيرًا مباشرًا.

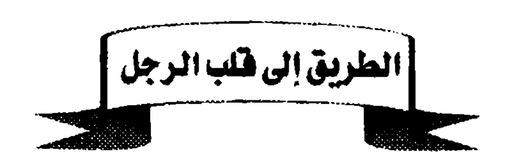
وهناك دراسة طريفة وجدت أن الإنسان القلق يضع ملحًا أكثر في الطعام.. لذا فإن الزوج الذي يصرخ "الملح كثير في الطعام" عليه أن يدرك أن زوجته قلقة ومتعبة نفسيًا.. وفي دراسة طريفة أخرى وجدت أن الإنسان المتفائل يأكل المكسرات واللوز والموز والعسل.. أما كثيروا الحركة فهم ميالون إلى تناول أطعمة فيها بهارات كثيرة وخاصة الفلفل، كما يحبون الكرفس والجزر.

وتوضح علاقة الإنسان بالطعام علاقة الإنسان بنفسه.

كما توضح الدراسات أن الإنسان الذي يحب ذاته يميل إلى الطعام الصحي المفيد أكثر من الإنسان الذي لا يحب ذاته والذي يتناول طعامًا يؤذيه بشكل كبير..

ولعل تعذيب النفس بالإفراط في الطعام أو بعدم تناوله وتجويع الجسد هو علامة لعدم حب النفس.





الطريق إلى قلب الرجل

الرجل يحب معدته.. فكرة عالمية عامة.. ومقولة أقرب الطريق إلى قلب الرجل معدته تبدو لي على الرغم من حقيقتها أنها ساذجة على اعتبار أن الرجل يحب الطعام، الرجل في العصور القديمة كان يحتاج إلى الطعام كطاقة تعينه للمضي في العمل الشاق والمرهق إلا أن هناك أبعادًا أخرى لمسألة الطعام عند الرجل.. الرجل مرتبط بأمه ومهما كبر تبقى أمه جزءًا من ذاته ومن وجوده، وصور وأشكال الأم هي ما يريد أن يراه الرجل في زوجته أو حبيبته.. وأن معظم الرجال يبحثون عن زوجة أو حبيبة فيها بعض صفات الأم..

ولو نظرنا إلى كل زيجة كانت قائمة على الاختيار لوجدنا أن الرجل غالبًا يختار امرأة فيها شكل أو سلوك أمه أو على النقيض منها تمامًا.. وما يهمنا هنا مسألة الطعام.

كل أم تعتني أو أحيانًا تبالغ في تغذية أطفالها.. والولد قد يحصل على عناية أكثر من أخته لأن سيكولوجية الأمهات مع الأولاد تختلف ففي عمر الصبا تجد الأم لا شعوريًا تهتم بغذاء الولد.. أكثر من البنت لماذا ؟

لعدة أسباب منها أن المرأة مبرمجة لخدمة الذكر أكثر من الأنثى وبذلك فهي تخدم وتغذي ولدها لأنه ذكر وتترك البنت تغذي نفسها.

كما أن الأم تنظر إلى الولد كسند لها في حياتها القادمة أكثر من البنت التي ستكون لزوجها، وبذلك فهي تغذي وترعى
سند الغد، كما تشعر الأم أن الولد حين يكبر
سيكون لامرأة أخرى وهي بهذه الطريقة المبالغ
فيها أحيانًا تريد أن تثبت ميزة ما تقدمه وتجعل
من دور المرأة القادمة دورًا صعبًا..

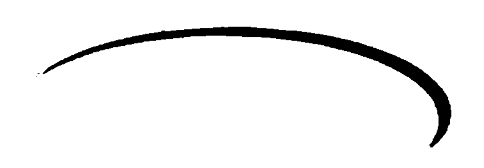
وهكذا يرتبط عند الرجل مسألة الحب بالعناية بالطعام بل إن معظم الرجال يرتبطون بطعام أمهاتهم حتى أنه في إحصائية طريفة وجدت أن ما يقارب ثلاثة أرباع الرجال يرى أن طعام أمه هو الأفضل مهما بلغت إجادة زوجته للطعام.

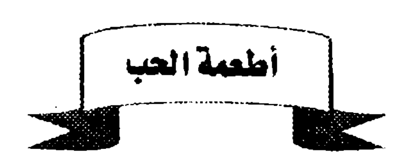
كما أن الرجل لا يجيد المحافظة على صحته وذلك لأن أمه هي من كانت تقوم بهذه المهمة عندما كان صبيًا وطفلاً بينما تعودت الفتاة أن تعتني بنفسها وصحتها ونظافتها.

وخلاصة القول أن الرجل يقدّر المرأة التي توفر له أكبر قدر ممكن من غرائز البقاء والجنس والطعام، وهو منذ القدم ربط الطعام بقوته البدنية وفحولته، ولذلك فهو ميال للبحث عن الطعام الذي يزيد هاتين القوتين، ويقدر المرأة التي توفرهما له دون طلب..

والرجل يعشق المرأة التي تطبخ له في بيته ومعظم - وليس كل - الرجال يفتقد إلى متعة تناول الطعام عندما يعده الطباخ أو يكون جاهزًا..

فضلاً عن أن هذا العصر نلهث فيه وراء العمل والمال الأمر الذي لا يتيح لنا فرصة الجلوس والحوار في شئون الأسرة وهموم الحياة ولعل لقمة هنية وثرثرة المائدة توفران مساحة الحوار الودي. وجزء كبير من الترابط العائلي.





أطعمة الحب

هناك أغذية تسمى أغذية الحب أو الأغذية ذات التأثير المباشر في غريزة المحبة، وهذه الأطعمة عرفها الإنسان منذ فجر التاريخ.

ولقد وجدت منذ القدم أغذية للحب سميت (الأفروديت) نسبة إلى أفروديت إله الحب عند اليونان، ولقد اعتبر البعض هذه الأطعمة مثيرة للغريزة واعتبرتها الأغلبية مثيرة للعواطف والمسألة هنا ليس فيها خلاف كبير فالعاطفة قد تكون طريق للغريزة والبقاء والحب.

لقد حظيت أغذية الحب باهتمام علمي كبير، وقد أثبت العلم أثر الغذاء فينا وكيف يمكن أن يكون دواءً بل كيف يمكن أن يكون الطعام علاج لمرض ما، لذا فمن المنطقي أن نؤمن بفاعلية تأثير الطعام في عواطفنا ومشاعرنا وحياتنا. ومن أهم أغذية الحب:

اللوز:

اللوز مثل باقي المكسرات غني بالبروتين المغذي المنشط للعواطف، وتناول ٢٠ حبة لوز ومعها كوب عسل يجعل الرجل أكثر ميلاً وحبًا وشوقًا لزوجته.. ومن الوصفات المثيرة للعواطف مشروب اللوز ويشرب حارًا وباردًا، ويتكون من كوب حليب وست حبات لوز وربع ملعقة قرفة ونصف كوب تمر يخلط الجميع معًا ويتم تناوله.

وأيضًا شوربة اللوز تصنع من بودرة اللوز أو اللوز المطحون مع صفار البيض وكريمة وخلاصة دجاج ويقال إنه يجلب الاسترخاء ويجعل الشخص أكثر استعدادًا للتواصل العاطفي.

ماء الملائكة:

وهي وصفة برتغالية ظهرت في القرن الثامن عشر ويُعتقد بأنها تجعل العواطف أكثر رقة، وماء الملائكة الذي يُنصح به الرجل يُحضر من كوبين من ماء زهر البرتقال وكوبين من ماء الورد العادي وقطرات من المسك ويؤخذ بقطرات قليلة حسب رغبة الشارب.

كبسولات الحب:

وهي من التراث الصيني القديم ... كبسولات توضع فيها خلاصة النباتات المختلفة وهي تباع عند العطار الصيني وتذاب في الماء ويتناولها الرجل وهي تحرك عواطه ومشاعره.

وهي خلاصة القرفة والزنجبيل وجوزة الطيب والجانسنج.

التفاح:

في التراث اليوناني والروماني كان التفاح غذاء حب، ورمي التفاحة على امرأة رسالة تعني "أحبك" فإن أخذتها تعني القبول وإن قذفتها بعيدًا كان إعلانًا للرفض، وكانت هناك وصفة عند الرومان تعتمد على خلط التفاح الأبيض بالفلفل الأسود

والعسل بهدف تحريك المحبة.

وفي ألمانيا في القرون الوسطى كان يعتقد بأن المرأة العاطفية إذا مرت بشجر التفاح يثمر بحلاوة والعكس صحيح.

الخرشوف:

وهو ما يُعرف بـ (الأرض الشوكي) وهو من الأغذية المثيرة للعواطف خاصة من التراث الفرنسي، وهناك وصفة شهيرة لإشعال القلب الفاتر وتتكون من خرشوفتين صغيرتين ونصف كوب بصل مفروم وثوم مطحون وربع كوب كرفس وملعقتي حب دوار الشمس وملعقة زيت زيتون وكوبين من الأرز الأسمر وملعقتين من عصير الليمون وربع جبن أبيض.

الاسبراجوس:

من الخضر الأوربية التي بدأت تصبح مألوفة لدينا، ويرى الأوربيون أن غليه وإضافة بعض اللحن إليه مع الغلي وصفار البيض يخلق تأثيرات عاطفية جيدة.

الموز:



يقال إن البوتاسيوم وباقي العناصر الغذائية في الموز لها فوائد كثيرة إلا أن طراوة أكله تحمل معها رسالة تدليل جيدة دلالة على الحب ويؤخذ مع جوز الهند والحليب والعسل.

الريحان:

رائحة الريحان العطرية المميزة لها سمعة جيدة حول تأثيرها كمثير للعواطف سواء بتناوله شرابًا أو طعامًا، وقديمًا في إيطاليا كانت البنات يفركن أنفسهن بالريحان حتى يجلب لهن الحب.

العدس:

لفترة من التاريخ القديم كان العدس يمنع عن الرهبان، وأي نوع من البقول وخاصة العدس يوصف للهمة الفاترة وشوربة العدس مع البصل والفلفل عرفها الناس من قديم الأزل.

نخاع العظام والكوارع:

الكوارع والعظام فيها الكثير من الكالسيوم والبروتين وكان ولا تزال هناك حضارات كثيرة تعتقد أن العظام تلعب دورًا كبيرًا في تنشيط الطاقة وخلق الوله.. وأكل الكوارع (الباجة) عند العرب يعتقد بأنها تجعل الرجل أكثر نشاطًا.

المخ:

تناول المخ مطبوخًا مفيد جدًا، كما أنه في بعض دول آسيا يعتبر مادة مثيرة للعواطف.

الكرنب [الملفوف الأحمر]:

لقرون عديدة اعتُبرت غذاءً عاطفيًا إضافة إلى فائدتها الغذائية وبالذات لأنها تحتوى على الإيدوين المحرض لنشاط الغدة الدرقية والمؤدي بالطبع إلى تهيج عام ومنه الجانب العاطفي، لذا فإن لفات اللهانة مع التوابل والبهارات تعتبر من أغذية الحب.

حليب الابل:

يشربه كل أهل الخليج مع حب الهيل والزنجبيل وأحيانًا الزعفران.

جاء في كتاب الشيخ النفراوي أن حليب الأبل مع العسل منشط عظيم لعواطف وهمة الرجل، والغرب لا يزال يعتقد بذلك، والسائحون في تونس والمغرب يطلبون حليب الجمل إلا أن عظام الجمل هي الأخرى عند الهنود تعتبر غذاء حب بعد أن يتم طبخها، ويبدو أن الجمل له تراث عظيم في مجال الحب وبشحم السنام أو تناوله يعتقد بأنه عامل مثير للعواطف ويعشقه الخليجيون وخاصة صغير السن الذي لا يتجاوز ٦ شهور من العمر.

الكراوية:

وهي حبوب تضاف للطبخ وتشرب ولها شهرة قديمة في أثرها على الأحاسيس وتهدئة المزاج.

حب الهيل والقرنفل:

النساء العربيات يجدن أن الهيل يثير عاطفة الرجل إذا كان في غذائه أو قهوته وإذا شمها من فم المرأة؛ لذا كن قبل اختراع معجون الأسنان يعلكن الهيل، ومن الوصفات العربية القديمة للهيل كمادة مثيرة للعواطف طحن البذور الداخلية للهيل مع الزنجبيل والفلفل الأسود ووضع هذا المسحوق فوق بصل مطبوخ أو شوي كمثير للعواطف.

الجزر:



يُطبخ ويعجن بالعسل وحب الرشاد ويؤكل كمنشط لطاقة الرجل، وهذه وصفة معروفة عند العرب وأهل اليونان القدماء.

الكافيار:

يعتبر الكافيار عالميًا أكثر مادة مثيرة للعواطف في أشد حالاتها وهو كان ولا يزال غذاء الأغنياء والأرستقراطيين.

الكستناء:

الكستناء مادة غذائية لذيذة منشطة، وفي التراث العالمي هو وصفة منشطة للعواطف وتتم بنقع حبات الكستناء ثم غليها مع الفستق وبعض حبات الصنوبر والقرفة وبعض السكر ثم تشرب أو تؤكل.

الدارسين [القرفة]:

القرفة تعتبر بهارًا يوضع كمادة مثيرة للعواطف في معظم الوصفات المتعلقة بالعواطف، وهو بهار هندي يؤخذ من لحاء الشجرة وهناك وصفة شهيرة له تتم بطحن الدارسين (القرفة) مع جذور الجينسينج والفانيليا الأصلية وتوضع على أعواد الروباب المطبوخ.

الكاكاو:

في القرن الثامن عشر كانت الكاكاو المادة الأولى المثيرة للعواطف بلا منازع.

إن بودرة الكاكاو حتى في أفريقيا تؤكل كمادة عاطفية مثيرة وفي القرن السابع عشر كان يمنع عن الرهبان شرب الكاكاو حتى لا ينحرفوا عن خط

الرهبنة إذا ما تهيجت عواطفهم، وفي العصر الحديث وبتحليل سحر هذه المادة السمراء ثبت أن بها مادة كيماوية تجعل الدماغ يسترخي والعواطف تستجيب بشكل أكبر ولكن الكاكاو بشكله الطبيعي وليس الشيكولاتة.

المخللات:

بالإضافة إلى فائدتها الغذائية حيث إنها تفتح الشهية للطعام فهي تفتح الشهية للحب أيضًا بالإضافة لماء الطرشي.

حمص الشام:

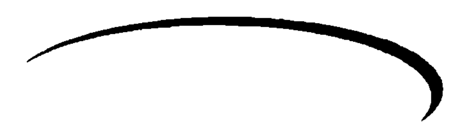
يعتبر من أفضل أغذية الحب ولطالما انتشر بين العرب في كل الدول العربية ويعرف في السعودية باسم البليلة وفي الأمارات باسم النخى وفي مصر وسوريا باسم حمص الشام ويطبخ مع طماطم وبصل وكمون وشطة.

القهوة:

هناك اختلاف عليها، وقد ذكر رحالة فرنسي في القرن السابع عشر في مذكراته أنه خلال مروره ببلاد الفرس وجد أن القهوة كانت توصف للرجل العازف عن زوجته.

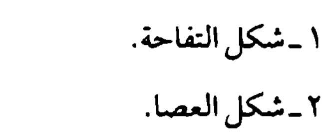
الكولا:

نحن نعرف الكولا كمشروب غازي، وأما حبوب الكولا الجافة أو بذور النبات تمضغ وتشبه المكسرات، ويُعتقد بأن مضغ الكولا يثير العاطفة وتعتبر معوضًا مهيجًا بدلاً من القهوة، وهناك جلسات واحتفالات لمضغ الكولا وذلك لتقوية الإخصاب وإثارة العواطف.



ما هي أشكال الأجسام وهيئتها؟

إن اختلاف هيئة الجسم ومظهره يعتمدان على عدة عوامل أهمها الجينية، والهرمونية، بالإضافة إلى الإفراط في الغذاء، وذلك لذوات السمنة المفرطة، وهناك أربعة أشكال شائعة هي:



١ ـ شكل التفاحة.

٢ ـ شكل العصا.

٣ ـ شكل الكمثرى.

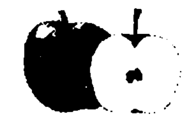
٤ ـ الشكل العضلي الرياضي.

يتحدد مظهر النساء الشرقيات بشكل التفاحة، أو الكمثرى، ولكن بإمكانك تحسين مظهر الجسم والتحكم به عن طريق ممارسة برنامج رياضي خاص بجسمك، مع برنامج غذائي صحي ومفيد.

ولتحسين شكل الجسم إليك بعض النصائح الرياضية لمعرفة الجزء الذي يجب التركيز عليه لتحسين المظهر.

١ ـ شكل التفاحة:

"الخصر العريض والحوض النحيل والشحوم المتراكمة في منطقة البطن".



ـ التركيز في بناء الجزء العلوي والسفلي بأداء تمارين الصقل.

ـ أداء تمارين الصقل لمنطقة البطن.

ـ مع تمارين الإيروبكس إذا كانت الزيادة في الشحوم تتعدى الـ ٥ ـ ٧ كجم عن نسبة الوزن إلى الطول.

٢. شكل الكمثرى:

"الكتفان الضيقان والحوض العريض، والشحوم تتراكم في منطقة الفخذين والساقين عند الزيادة في الوزن".

ـ التقليل من نسبة الدهون في الغذاء.

ـ حرق الكثير من الدهون بأداء تمارين الإيروبكس السريعة.

ـ أداء تمارين الصقل لعضلات الجزء العلوي والسفلي.

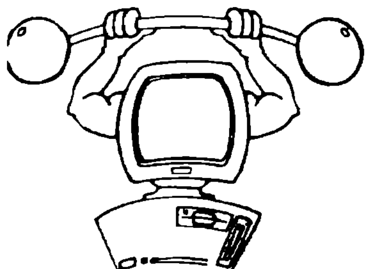
٣. شكل العصا:

"نسبة الشحوم قليلة والساقان والذراعان رفيعة، والخصر نحيل والعضلات قليلة".



ـ تحسين المظهر بأداء تمارين الصقل في النادي الرياضي واستخدام أدوات "رفع الأثقال" لبناء العضلات التي تساعد على تكور الجسم وحصوله على مظهر يلائم المرأة.

٤ـ الشكل الرياضي:

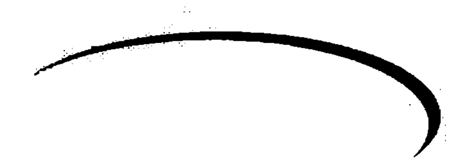


"عريضة الكتفين وصغيرة الخصر والحوض والمظهر بشكل حرف 4 المثلث".

ـ التقليل من نسبة الدهون في الجسم، وذلك بأداء تمارين الإيروبكس الخفيفة مثل المشي السريع.

ـ التقليل من نسبة الوزن في الأثقال وأداء أكثر تكرارية بوزن أقل.

ـ التنويع بين الجزء السفلي والعلوي عند أداء التمارين.



تقييم وقياس درجة السمنة

المقاييس المختلفة للكشف عن السمنة

وفيما يلي نورد أكثر الطرق شيوعًا للكشف عن السمنة، وتقييمها:

الطريقة الأولى: معادلة الوزن

الوزن المثالي للشخص البالغ بين أعمار ٢٠-٣٠ سنة يمكن حسابه على النحو التالي:

- بالنسبة للمرأة: يمكن حساب الوزن الطبيعي والمثالي للمرأة على النحو التالي:

١٠٠ + (٤ × طولها بالبوصة – ٦٠) باوند.

فالمرأة التي طولها ١٦٠ سم مثلاً (٦٤ بوصة) يكون وزنها المثالي = ١٠٠ + [٤× (٦٤ – ٦٠)] = ١٠٠ + ٤×٤ = ١١٦ باوندًا = ٥٢,٥ كجم.

- بالنسبة للرجل: يتم حساب الوزن الطبيعي له على النحو التالي:

- وزنه المثالي= ١٢٠ + (٤ × طوله بالبوصة - ٦٠) فالرجل الذي يبلغ طوله ١٦٠ سم يجب أن يكون وزنه المثالي = ١٢٠ + (٤×٦٤-٦٠) = ١٢٠+١٦= ١٣٦ باوندًا = ٦١,٢ كيلو جرام.

الطريقة الثانية: الطريقة البسيطة

العلاقة بين قطر وسط المريض "عند السرة" بالنسبة لقطره عند الفخذ وهذه تعطي النسبة بين السمنة في أعلى الجسم وللسمنة أسفله وتكون النتيجة كالآتي:

- الناتج بالنسبة للشخص الطبيعي "رجلاً كان أو امرأة" يجب أن ينحصر بين ٦, ٠ – ٢, ١.

- إذا كانت النسبة أكثر من ٢, ١ لدى الرجل فإن ذلك يدل على السمنة.

- إذا قل الناتج بالنسبة للمرأة عن ٦, ٠ فهذا يعني وجود السمنة.

ملاحظة: هذه الطريقة تتأثر بحالة المريض الصحية وعليه فلا يمكن أن تكون الوسيلة الوحيدة التي يُعتمد عليها في تقييم درجة السمنة وعمومًا فإن محيط الخصر الطبيعي للرجل ٩٤سم وللمرأة ٨٠سم.

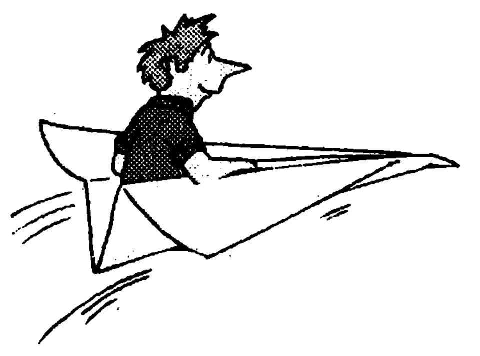
الطريقة الثالثة: دليل كتلة الجسم

إن من أفضل الطرق التي يمكن أن تحدد إذا ما كان وزنك طبيعي أم لا هي ما تسمى بطريقة دليل كتلة الجسم Body Mass Index أو BMI وذلك حسب المعادلة التالية:

BMI = الوزن (بالكيلو جرام) ÷ الطول (بالمتر المربع)

فإذا كانت النتيجة أقل من ٢٠ فإن الوزن يكون دون الطبيعي

وإذا كانت النتيجة بين ٢٠-٢٥ فإن الوزن يكون طبيعي



وإذا كانت النتيجة بين ٢٥-٣٠ فإن الوزن يكون زائد عن الطبيعي

وإذا كانت النتيجة بين ٣٠-٣٥ فإن الشخص يعتبر بدينا

وإذا كانت النتيجة بين ٣٥-٤٠ فإن الشخص يعتبر بدينا جدا

وإذا كانت النتيجة أكثر من ٤٠ فإن الشخص يعتبر مفرط في البدانة

مثال لحساب دليل كتلة الجسم حسب المعادله (الوزن بالكيلو جرام تقسيم الطول بالمتر المربع) فإذا فرضنا ان الوزن ٩٨ كيلو والطول ١٧٢ سم تكون النتجيه:

تحويل الطول من سم إلى متر = ١٧٢ سم ÷ ١٠٠ = ١,٧٢ م

تحويل الطول من متر إلى متر مربع = ١,٧٢ × ١,٧٢ = ٢,٩٦ م٢ (متر مربع)

إذا دليل كتلة الجسم = ٩٨ كجم ÷ ٢,٩٦ = ٣٣

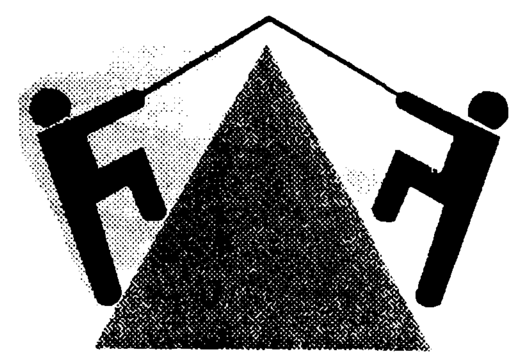
وهذا يدل على أن الشخص بدينا

* غير أن هناك بعض الاستثناءات لاستعمال دليل كتلة الجسم منها على سبيل المثال لا الحصر:

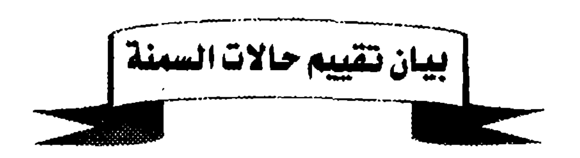
- الأطفال في طور النمو
- النساء الحوامل
- الأشخاص ذوي العضلات القوية كالرياضيين

الطرقة الرابعة: شريط القياس

يرى الباحثون والمتخصصون أن الوزن المثالي للرجل هو مقدار طوله بالسنتيمتر ناقص ١٠٠ في حين أن الوزن المثالي للمرأة هو طولها بالسنتيمتر ناقص ١٠٥.



ملاحظة هامة:
ويرى هؤلاء أن الأدق من متابعة الوزن هو الاهتمام بمقدار الشحوم، والعضلات الموجودة في الجسم، إذ إن معظم الأمراض تنجم عن زيادة الشحوم، وليس عن زيادة الوزن، خاصة أنه بات بالإمكان اليوم قياس نسبة الشحوم والعضلات في الجسم بسهولة ودقة بواسطة الأجهزة الطبية الحديثة.



بيان تقييم حالات السمنة

التاريخ الطبي الشخصي والعائلي:

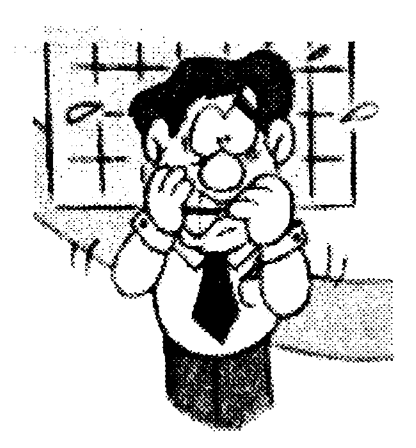
يعطي صورة إجمالية عن حالة الإنسان الحية والجسمية.

ـ الأسئلة التالية دليلك على ذلك، فإذا كانت إجاباتك على إحداها "بنعم" يمكن أن تتحسن صحتك إذا تخلصت من بعض الكيلو جرامات.

وهذه أسئلة بسيطة ويجب التنبه لها:

١ ـ هل تعاني بمشكلة مرتبطة بالوزن مثل: ارتفاع ضغط الدم؟ السكر؟ التهاب المفاصل؟ ارتفاع الدهون الثلاثية في الدم؟

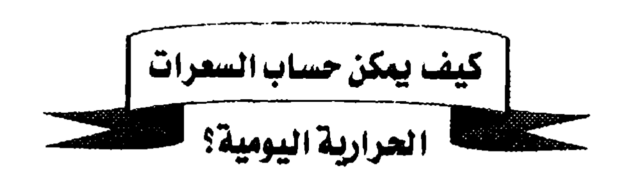
٢ ـ هل تعرّض بعض الكبار في العائلة للوفاة المفاجئة نتيجة السكر أو الجلطات أو الضغط؟



٣ ـ هل زاد وزنك أكثر من ٥ كيلو جرامات في مرحلة المراهقة أو بعد الوصول لسن الرشد؟

٤ ـ هل تأكل كثيرًا، أو تدخن كثيرًا، أو تعيش حياة مجهدة على الدوام؟

عند تزامن أحد هذه العوامل مع الوزن الزائد فإن صحتك في خطر.



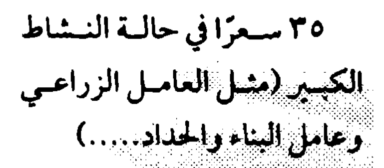
كيف يمكن حساب السعرات الحرارية اليومية؟

وقد وجد أن كل كيلوجرام من وزن الجسم يحتاج إلى حوالي:

٢٥ سعرًا في حالة النشاط الخفيف (مثل الأعمال الكتابية والأعمال المنزلية الخفيفة).

٣٠ سعرًا في حالة النشاط المتوسط (مثل عمل الطبيب والمهندس والبائع....).

٣٥ سعرًا في حالة النشاط الكبير (مثل العامل الزراعي وعامل البناء والحداد.....)



٤٠ سعرًا في حالة النشاط العنيف (مثل الرياضيين).

فإذا كان الشخص يقوم بعمل متوسط النشاط فإنه يحتاج يوميًا إلى غذاء قيمته ٢٤٠٠ سعر يعني (٨٠ كيلو × ٣٠ سعرًا حراريًا لكل كيلو).

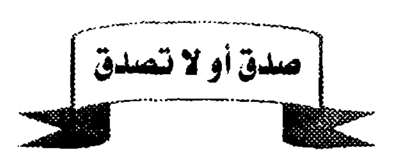
وهناك طريقة بديلة لتحديد مقدار السعرات الحرارية اللازمة للاحتفاظ بالوزن المثالي للجسم دون زيادة أو نقصان.

الطريقة: حدد الوزن المثالي لجسمك واضربه بالعدد ٢٠ يكون الناتج هو السعرات الحرارية اللازمة للحفاظ على وزنك المثالي.

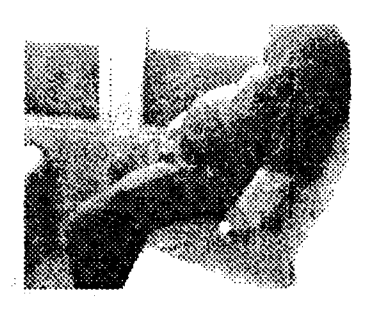
وعموما يحتاج جسم الإنسان في اليوم إلى حوالي ١٥٠٠-١٨٠٠ سعر حراري للشخص الذي لا يمارس الرياضة ولا يبذل مجهودًا عاليًا، وبالتالي هو لا يحرق الكثير من السعرات، أما الشخص الذي يبذل مجهودًا فإنه يحتاج إلى ٢٢٠٠ سعر حراري يوميًا،

لذا نحن لا نستطيع أن نقيد الإنسان بكمية معينة من السعرات الحرارية ولا نستطيع أن نملأ كل يومنا بالحسابات، وإنما علينا أن نقوم بعمل البرامج التي تجعل الإنسان يستطيع أن يعرف ما هو الطعام الذي يتناوله دون أن يرفع وزنه، كما تجعل هذه البرامج الشخص يحب ما يتناوله، فمثلاً عندما يعتاد إنسان على أكل نبات معين به مرارة سنجده بعد فترة بدأ يكره الأطعمة التي بها حلاوة، وبالتالي يفقد هذا الشخص شهيته للحلويات، إذن هي عملية تدريب لجعل الشخص يعتاد على الأطعمة التي لا تزيد من وزنه.





٤٠ مليون عربي بكرش!



يبلغ عدد أصحاب الكروش في العالم نصف مليار شخص تقريبًا، أما في العالم العربي وحده فإن عدد أصحاب الكروش حوالي ٤٠ مليون شخص وهي بالطبع نسبة كبيرة ولها دلالاتها فالعرب بذلك يحتلون المرتبة الأولى لأصحاب الكروش في العالم.

إن سبب ارتفاع نسبة أصحاب الكروش في الدول العربية يرجع إلى العادات الغذائية السيئة والأكل الزائد عن الحاجة وفي أوقات غير منتظمة وأيضًا الإفراط في تناول النشويات بالإضافة إلى عدم ممارسة الرياضة عكس الحال في الغرب والدول المتقدمة.

رمسيس لا يرضى بالكرش

هل تصدق أن الفراعنة أول من عرف علم التخسيس وأول من طبّق نظم التخسيس في العالم..

وتذكر برديات الفراعنة أن الملك "رمسيس" المعروف بتمثاله الشهير وقوامه الجميل كان يهتم جدًا بعدم ظهور كرش له.



أنواع الكروش

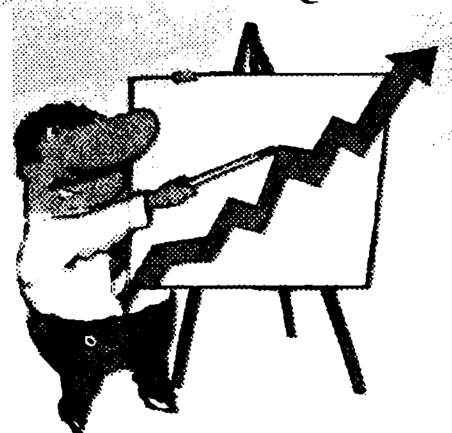
هناك أربعة أنواع للكروش

النوع الأول: الكرش العضلي:

وهو يتكون نتيجة عدم التوازن في استخدام صاحبه لجهازه الحركي، كأن يستعمل مثلاً عضلات الكتفين والذراعين فقط أثناء العمل ولا يتحرك وسطه أثناء الجلوس على المكتب طوال النهار أو أمام عجلة القيادة.

النوع الثاني: الكرش المترهل:

ويتكون نتيجة استعمال عضلتين فقط في وسط البطن، فتكون النتيجة هي ترهل البطن وظهور الكرش، وهذا النوع يحدث أيضًا نتيجة الحمل والولادة والعمليات الجراحية في منطقة البطن مثل عمليات الفتق الجراحي التي تؤدي إلى ترهل البطن وارتخاء عضلاته وإصابته بالكسل والتراخي.



وبالتالي تزداد حاجة الإنسان للطعام والشراب بشكل كبير فتترسب الدهون وتحدث البدانة مما يؤدي إلى ظهور الكرش.

النوع الثالث: الكرش المنتفخ:

وهو يحدث نتيجة إسراف الإنسان في تناول الطعام والشراب بشكل كبير وزائد عن حاجة الجسم وهذا الإسراف في الأكل يحدث نتيجة إصابة الشخص بالاكتئاب أو القلق أو التوتر العصبي فيجد الإنسان في الأكل بشراهة متنفسًا.

النوع الرابع: الكرش الهرموني:

ويحدث عندما يضطرب عمل الهرمونات داخل جسم الإنسان ويزيد إفراز مادة الكورتيزون فيختل توزيع الغدة فوق الكلوية للدهون على أجزاء الجسم المختلفة مما يؤدي إلى زيادة الشحوم في منطقة البطن فقط وذلك عند الرجال، أما بالنسبة للنساء فإن الدهون غالبًا ما تتراكم في الجزء السفلي من الجسم.

أسباب غذائية وراء ظهور الكرش

تعتبر العادات الغذائية غير السليمة التي يمارسها الإنسان في حياته اليومية المسئول الأول عن ظهور (الكرش) الذي يشوه قوام ورشاقة الرجل والمرأة أيضًا..

كما أن الغالبية العظمى من النساء في قلق دائم بالنسبة لأوزانهن، والنساء عمومًا يركزن على المشكلة العامة وهي بروز البطن.

إن بطن المرأة مرن ويعتبر أكثر منطقة حساسة في الجسم ومبعث القلق بالنسبة للتغيرات غير المقبولة التي تؤثر في قوامها، وهذا القلق هو نتيجة للعملية السيكولوجية التي تدور داخلها.

في معظم الوقت فإن البطن المتمدد مرتبط بوظائف الجهاز التناسلي، وبالطبع كما ذكرنا من قبل فإن المرأة قبل الدورة الشهرية تكون معرضة لانفجار السوائل بداخلها، ولكن رغم أن ذلك يكون أكثر ظهورًا في الرجلين ومنطقة الحوض فإن انفجار السوائل يتوزع إلى حد ما حول الجسم، وبالعكس فإن التوزيع المثالي الأنثوي لدهنيات الجسم هو حول الحوض والفخذين وله وظيفة عضوية لضمان تمكن المرأة من تخزين الطاقة حين تستطيع أن تقوم برضاعة طفلها في فترات نقص الطعام... إلا أن احتجاز السائل لا يعتبر سببًا كافيًا لظهور البطن المتمدد بصفة دائمة.

أما الانتفاخ فما هو إلا علامة لمشاكل الهضم المزمنة المرتبطة بالعادات الغذائية السيئة.



والنقطة التي أحاول إبرازها هي أنه عندما يتسلل أحد هذه الأعراض فذلك غالبًا يرجع إلى تناول مجموعة من الأطعمة غير المتجانسة.

بالنسبة لمعظم الناس لا تظهر المشاكل في صورة عوارض مفاجئة وحادة لأن الجسم له القدرة على تفادي هذه المشكلات.

ولكن ذلك لا يعني حدوث أي شيء متناقض، لأن الضرر سيقع ويعلن عن قدومه في اليوم السابق لحدوث أي عوارض مستقرة، فبعض الأشخاص يعانون بشدة من الانتفاخ عند أكل الفاكهة بعد الوجبة، وبالطبع فإن هؤلاء الأشخاص يكون لديهم حافز للإقلاع عن هذه العادة

بعد ذلك. أما إذا كنت لا تتعرض لمثل هذه الأعراض فليس هناك سبب للإقلاع عن عاداتك الغذائية المعقولة.

أما إذا كنت تعاني حاليًا من الانتفاخ في البطن فأحد أسباب ذلك هو التعود على إنهاء الوجبة بتناول الفاكهة، ونشير إلى أن الفاكهة تتحول في الجسم بسرعة ويتم هضمها خلال عشرين دقيقة وبعد فترة قصيرة من هضمها تكون قد وصلت الأمعاء الدقيقة حيث تُستوعب، وهناك يمتص الجسم الفيتامينات التي تحتويها الفاكهة.

وكما رأينا فإنك إذا تناولت الفاكهة في الوجبة فالعملية ستتعقد. حيث تنتظر الفاكهة دورها ساكنة حتى تأتي دورتها في الأمعاء الدقيقة.

والمشكلة هي أن الفاكهة بطبعها ليست صبورة، بل تفتقر لقدرة التحمل وعندما تحاصر في عنق الزجاجة الهضمي بدلاً من الانتظار لدورها وهي راضية تبدأ في إظهار وجودها غير المرغوب فيه وتشيع الاضطراب حيث إنها أولاً تقلل من كمية الإنزيم المتوسط لدرجة التدمير، وهو الذي نحتاج إليه في أوقات كثيرة وبشدة لحسن هضم الأطعمة الأخرى المتجهة إلى المعدة وفي مسارها الممهد التالي للجزء الثاني من القناة الهضمية.. كما إن إنتاج الإنزيم الأساسي للتحول الغذائي للحوم سيختل.

وأخيرًا عندما تنتزع القشرة من الفاكهة ويكتسب العصير نسبة كبيرة من الحموضة تتمركز خاصة عند إضافة السكر لذلك لا أنصحك ولا أشجعك على تناول عصير الفاكهة حتى لو قمت بعصرها في المنزل، وعصير الفاكهة مثل الفاكهة له نفس التأثير على الأطعمة الأخرى عندما يُشرب معها أثناء الوجبة، فإنه – أي عصير – يزعج القناة الهضمية

لاحتوائه على الحامض، فالحموضة كـذلك تـدمر الفيتامينـات مثلهـا مثـل الخل، ولذلك تناول أقل القليل من عصير الفاكهـة وإذا اضـطررت لـذلك فأضف بعض الماء إليه وسكرًا صناعيًا للتحلية.

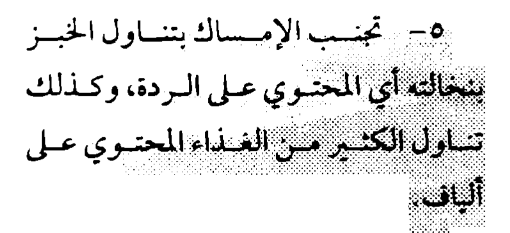
نقاط عملية لتجنب ظهور الكرش

١- لا تأكل الفاكهة إلا على معدة خاوية.

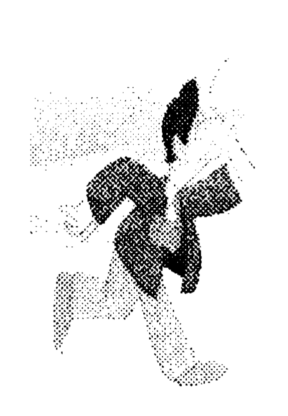
٢- لا تخلط بين البروتين والدهنيات والكربوهيدرات.

٣- امتنع عن المشروبات الغازية (البيرة – المياه الغازية – العصائر).

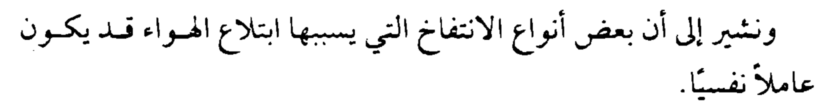
٤- مارس بعض تمارين للبطن حتى تقوي عضلاتك (وذلك لمدة ربع ساعة يوميًا).



٥- تجنب الإمساك بتناول الخبز بنخالته أي المحتوي على الردة، وكذلك تناول الكثير من الغذاء المحتوي على ألياف.



٦- وأخيرًا من أفضل الأشياء المواظبة على أداء الصلوات والسنن والنوافل والشعور بالمتعة والاسترخاء ولذة العبادة فهي أفضل رياضة روحية ونفسية.



ونشير إلى أن بعض أنواع الانتفاخ التي يسببها ابتلاع الهواء قد يكون عاملاً نفسيًا.

ولذلك فالاسترخاء سيفيدك لاستعادة بطنك الطبيعي بدون الكرش.

وبالتالي فإن المحتويـات الكاملـة للمعـدة سـتعتريها الفـوضى الـشاملة بوصول الفاكهة المفاجئ وتكون النتيجة هي أن عملية الهضم تصبح بطيئـة عمومًا مع وقوع هذه العواقب:

- عـدم كفـاءة هـضم النـشويات واللحـوم في المعـدة، فـالتغيرات الكيميائية في هذه المرحلة تكون غير مكتملة مما يجعل من عمليـة الهـضم في المرحلة القادمة شيئًا مستحيلاً.

- الفاكهة وهي بطبيعتها تحتاج إلى المرور من المعدة بـسرعة وسـتجد نفسها محاصرة هناك مع باقي الأطعمة التي تحتاج إلى بطء في الهضم.

وفي هذا الوضع الدافئ الرطب تتعرض الفاكهة لتغيرات، فهي تتخمـر لأنها تحتوي على الكربوهيدات التي بسرعة تتحول إلى كحول.

وهناك أمثلة نوردها لأشخاص كـانوا يـأكلون الفاكهـة بـشراهة حتـى أصبحوا ضحايا لمرض التهاب الكبد مع أنهم لم يذوقوا الخمر في حياتهم.

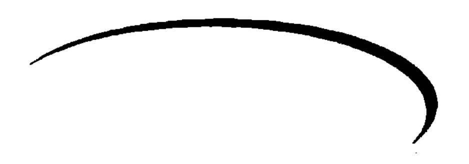
ولكن في الأمعاء الدقيقة يمكن أن يحدث أسـوأ شيء حيـث إن الـوارد من الطعام لا يتوافق مع الموجـود، فـاللحوم تكـون غـير كاملـة الهـضم في المعدة مقابل الفاكهة المتحولة عن طريق التخمير.

والأمعاء الدقيقة تفاجـأ عنـدما تواجـه هـذا الكـم مـن الأطعمـة غـير المطلوبـة فتبطـئ عمليـة الهـضم ومـرة أخـرى تـصاب الأمعـاء الدقيقـة بالاضطرابات وتصبح حساسة وبالتدريج تبدأ في التمدد.

إن اضطرابات عملية الهضم تتطلب من الأمعاء الدقيقة أن تضاعف من عملها لأنها ستستقبل مواد لم تُهضم بعد وتلجأ لإجراءات استثنائية أساسًـا

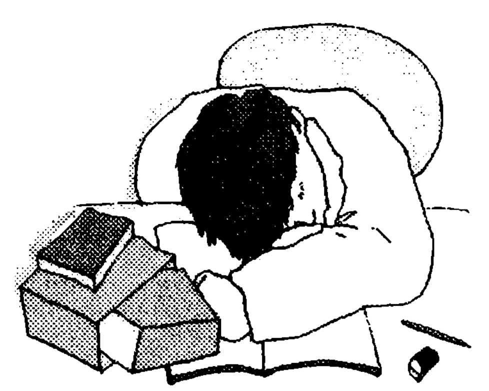
لتدمر الباقي من الأكل عن طريق التخمير أو التحليل حسب طبيعة الطعام نفسه.

إن الحاجة لهذه الإجراءات الفجائية لمرات عدة ولفترات طويلة تؤدي إلى اضطراب مزمن في الأمعاء الغليظة حيث إن وظيفتها الطبيعية تتعرض للتخريب باستمرار.



لنبدأ المعركة ضد الوزن الزائد

إن السمنة مشكلة العصر باعتبارها ناتجة عن تغير نمط الحياة والعادات الغذائية الخاطئة؛ لذا أصبحت مشكلة عامة تصيب الكبار والصغار.. الشباب والمراهقين.. الرجال والنساء ولا تقتصر مضار السمنة على الوزن الزائد أو القوام غير المتناسق بل إن المشكلات الصحية بدنيًا ونفسيًا أخطر وأكبر.



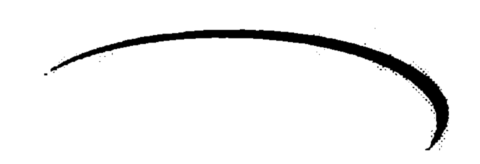
إن السمنة هي إحدى أكثر المشاكل النفسية والصحية إلحاحًا في وقتنا الحاضر، ومن هذا المنطلق علينا العمل بسرعة لتجنب حالات الوفاة المبكرة.

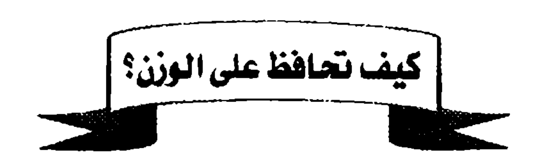
حيث تؤدي السمنة دورًا كبيرًا في احتمالات الإصابة بالأمراض المزمنة كما أنها تشكل خطرًا حقيقيًا على المجتمع بأسره وخاصة إذا علمنا أن نسبة زيادة الوزن "السمنة" تصل لدى الرجال إلى ٤٠٪ ولدى النساء ٣٠٪ في الإمارات.

وتشير أحدث الدراسات إلى أن مشكلة السمنة يعاني منها أكثر من نصف سكان الكرة الأرضية البالغين حيث تؤدي إلى زيادة احتمالات الوفاة المبكرة بنسبة ٥٠٪.



وينبغي أن يتعاون الأطباء وخبراء التغذية في تقديم النصيحة والإرشاد لأولئك المعرضين للإصابة بالسمنة حول سبل المحافظة والسيطرة على الوزن كجزء من أسلوب حياة صحي.



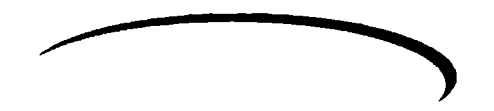


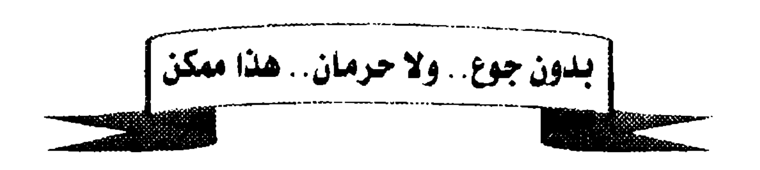
ـ فتستطيع أن تحافظ على الوزن إذا تناولت غذاء صحيًا غنيًا بالبروتينات والخضروات، والفاكهة، وليس غنيًا بالحلويات والنشويات.

كما تستطيع السيدة التي تقوم بالرضاعة أن تحافظ على وزنها ورشاقتها عن طريق تنظيم عدد مرات الرضاعة، وتناول أكبر قدر ممكن من السوائل، والمشروبات العشبية المفيدة للرضاعة التي تتمثل في "الينسون والحلبة والمريمية، إلخ" والماء وليس عن طريق الحلاوة الطحينية والمكسرات، والبندق، والفستق، والكيك والحلويات.

أما الشابات والفتيات اللاتي يتشوقن للرشاقة ومعظمهن بدأن يلجأن إلى تنظيم الغذاء واتباع نظم غذائية لفقد القليل من الكيلو جرامات الزائدة من أجسامهن حتى تستطيع الفتاة أن ترتدي ملابس الموضة، وتكتسب الجسم الرشيق، وأؤكد أن هناك العديد من مئات البرامج الغذائية التي تستطيع أن تصل بهن إلى مستوى الرشاقة المطلوبة، والوزن المثالي غير البرامج الكيميائية وبرامج السعرات الحرارية وغيرها.

وهناك ريجيم غذائي لمدة ٥ أيام، وهذا الريجيم لفقدان من ٣ إلى ٤ كيلو جرامات لضبط الفستان السواريه أو السهرة أو العرس أو لمناسبة هامة.





بدون جوع.. ولا حرمان.. هذا ممكن

من الممكن علاج السمنة في أي وقت وعند أي عمر..

هذه هي الحقيقة التي نؤكدها، ولكن هناك حقيقة أخرى أهم وهي: من الخطأ أن تكتفي بالامتناع عن تناول الطعام بحثًا عن الرشاقة؛ لأن هذه المحاولة - حتى وإن تكررت - فإنها تنتهي دائمًا بالفشل، فالطريق إلى الرشاقة له قواعده وأصوله، ونؤكد أنه في بعض الأحيان عندما يريد الشخص أن يقوم بعمل ريجيم، فإنه يزداد وزنه، وإذا أراد أن يعدّل من شكل جسمه فمن الطبيعي أن يقلل من الطعام، ويتبع نظامًا غذائيًا مناسبًا، ولكن في حالة اتباع نظام غذائي غير متوازن، وغير صحيح، يكون التحول المفاجئ في الوزن مما يجعل السيطرة على الجسم في حالة أصعب ما يكون، ويكون رد الفعل الطبيعي العودة إلى الأكل بطريقة أكثر شراهة وهناك وجهة نظر تقول:

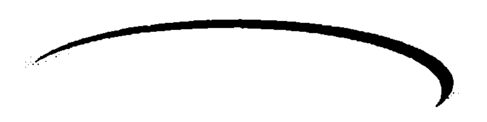
إذا ازداد عدد المرات التي يتبع فيها الإنسان الريجيم، ازدادت سمنته، والمشكلة الحقيقية هي أن يكون الفرد مقتنعًا بأنه (يأكل لكي يعيش، ولا يعيش من أجل أن يأكل).

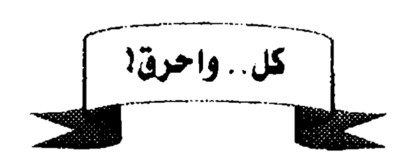
ويمكن علاج السمنة في أي وقت وفي أي سن عندما يقتنع الفرد بالحقيقة السابقة.

وحتى يكون البرنامج الغذائي ناجحا إليك بعض النقاط التي تساعد على الاستمرار فيه والتحكم بالشهية:

١- يجب اختيار برنامج غذائي معقول بحيث يتناسب وطريقة المعيشة مع ضرورة احتوائه على جميع العناصر الغذائية المهمة للجسم.

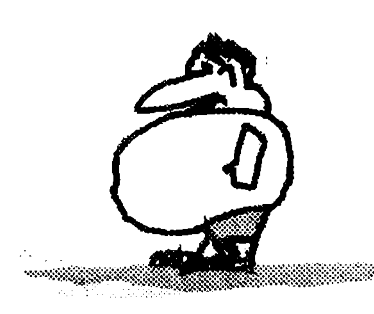
تسجيل جميع ما يؤكل في جدول لمدة أسبوع بحيث تسجل نوعية الأكل والوقت والحالة النفسية أثناء الأكل. وفي نهاية الأسبوع سوف نجد الكثير من المعلومات المفيدة التي سوف تساعد على فهم ومعرفة نقاط الضعف.





كل.. واحرق!

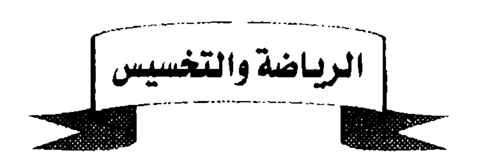
إن كانت جملة **"كل واحرق"** تبدو من المستحيلات فإن خبراء الرجيم لهم رأي يخالف هذه المستحيلات.



فهناك اعتقاد بأن الجسم يفكر ويفهم احتياجاته. ولا يمكن الاحتيال عليه.. وحين يتعرض للتجويع فترات طويلة من النهار يخاف من الجوع فيخزن الغذاء ويحرص على ألا يحرقه بسرعة.. وحين يُعطى وجبات كثيرة طوال النهار وحين لا يحرم من وجبات الطاقة مثل الحلويات فإنه لا يفكر في التخزين ويجعل الحرق الحراري عاديًا، من ناحية أخرى فإن الوجبات الأربع في هذا الريجيم أيضًا تحتال على ماكينة الجسم وتجعلها تشتغل بكل طاقتها.

عملية الهضم عملية احتراق وتشغيل ليس فقط للمعدة ولكن للجسم كله قلبًا ورئتين وكلية ودورة دموية وحتى المخ لذا فإن تناول أكثر من وجبة يعني حرق سعرات حرارية عن طرق تشغيل أجهزة الهضم.

مجربو هذا الريجيم يقولون إنه مشبع مريح يحرق سعرات حرارية كثيرة.



الرياضة والتخسيس

أهمية الرياضة والتمارين

١ ـ تحرق المزيد من الوحدات الحرارية وتسمح لك بالمزيد من الأكل.

٢ ـ تخفض مخاطر الإصابة بمرض القلب وبعض أمراض السرطان.

٣ ـ تعطيك شعوراً جيداً عن نفسك بحيث تصبح مدركاً وواعياً مما تأكله والكمية التي تأكلها.

٤ ـ تخفض مستوى الإجهاد.



٥ ـ تُحسِّن مستوى سكر الدم.

٦ ـ تُحسِّن قدرة الرئتين.

٧ ـ تُحسِّن وظيفة القلب والأوعية الدموية.

٨ ـ تزيد قوة العضلات.

٩ ـ تخفض مستوى الكوليستيرول.

١٠ ـ تحافظ على مرونة المفاصل وقوة العظام.

١١ ـ تُحسِّن التوازن الجسدي مما يمنع السقطات والإصابات الأخرى.

١٢ ـ تمنع حصول الإمساك.

١٣ ـ تُحسِّن النوم.

١٤ ـ تخفض من الكآبة والإرهاق.

١٥ ـ تُحسِّن القدرة على التفكير والتذكر.

١٦ ـ تُحسِّن المظهر وتعطيه وهجاً.

١٧ ـ تجدد الشباب وتعطي سناً بيولوجياً أصغر من السن الزمني.

وإذا لم تكن كل هذه الأسباب كافية لك فقد ظهر أن الرياضة تُحسِّن النوعية الإجمالية للحياة،

فعندما يكون شعورك الجسدي جيداً تميل إلى صنع تغييرات تؤدي إلى شعور نفسي أفضل بشكل عام.

منافع عديدة للرياضة

هناك منافع عديدة للرياضة يمكن أن تجنيها منها:

١ ـ الدافع: كلما زدت من ممارسة الرياضة يزيد إدراكك بأنه بإمكانك فعل المزيد.

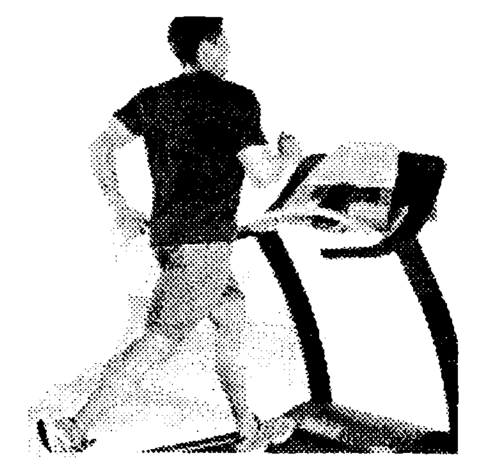
وإذا خسرت حوالي ٢ كيلوغرام من وزنك ومارست المشي مسافة ميلين في اليوم، سوف تكتشف أنك تستمتع حقاً بخفتك ولياقتك الجديدتين.

٢ ـ إن الرياضة تخفض من شهيتك للطعام، فبعد المشي أو السباحة ستجد أن رغبتك في الأكل هي أضعف.

٣ ـ الرياضة تجعلك تحرق الوحدات الحرارية بسرعة أكبر بعد ممارسة النشاط وهذا صحيح لأن الرياضة

تزيد من سرعة الأيض أو تحويل الطعام إلى طاقة وتبقيه مرتفعاً لمدة ست أو ثمانية ساعات بعد التوقف عن التمرين وانتهائه.

وهذا يعني أن جسدك يتابع عملية إحراق الوحدات الحرارية التي كانت تحصل خلال التمرين.



لذلك وحتى لو كنت جالساً على كرسي في المكتب بعد ثلاث ساعات على انتهاء التمرين أو المشي

فإنك تتابع حرق الوحدات الحرارية أكثر من اليوم الذي لا يحصل فيه أي تمرين.

٤ ـ زيادة القدرة مع فقدانك لبعض الكيلوغرامات وفقاً للحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن،

سوف تجد من الأسهل ممارسة الرياضة لأنك لا تحمل وزناً كبيراً.

فإذا انخفض وزن أحدهم من ٩٠ كيلوغراماً إلى ٧٥ كيلوغراماً مثلاً، فإنه من خلال وزنه الجديد

هذا يصبح لا يحرق العدد ذاته من الوحدات الحرارية كما كان يحصل في الوزن الأول. فكلما انخفض الوزن قل انفاق الطاقة خلال ممارسة الرياضة.

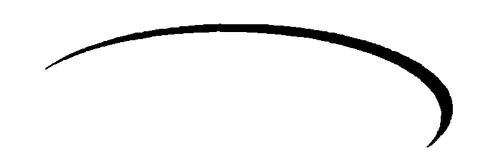
٥ ـ زيادة الطاقة: معظم الحميات الإقتصادية تستنزف طاقتك لأن الطعام الذي يعطيك طاقة الإستمرار ممنوع حسب تلك الحميات.

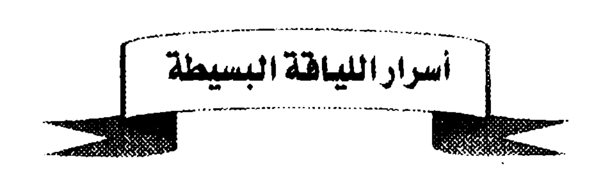
لذلك تشعر بالضعف من الإنخفاض المفاجىء في الوحدات الحرارية المستهلكة.

لكن في الحمية (ريجيم) المضادة للتقدم في السن لا تشعر بالإرهاق لأن الكربوهيدرات المركبة والألياف التي تحصل عليها بموجب الحمية (ريجيم) متوافرة للجسد على شكل طاقة مباشرة أكثر مما توفره البروتينات.

ومع ممارستك للرياضة تضع فوراً العناصر الغذائية قيد الإستعمال في جسدك بحيث تزيل الدهون غير الضرورية أو المواد السامة المؤذية.

لذلك عليك تخصيص «١٥» دقيقة في اليوم للرياضة ولا يهم كيف تكون ممارستك للرياضة، بل المهم أن تمارسها وحسب. والطريقة الوحيدة لنجاح خطة الأكل الجديدة هي التأكد من إرفاقها بالرياضة لأنهما وحدتان لا تنفصمان من أجل الوصول إلى الصحة الجيدة وإبطاء عملية التقدم في السن بحيث تبدو أصغر سناً فلا وجود للحمية (ريجيم) المناسبة بدون الرياضة.





أسرار اللياقة البسيطة

همسة في أذنك:

١ ـ لا تركب المصعد الكهربائي بل استعمل السلالم (لياقة مجانية).

٢ ـ تجنب قيادة السيارة في المسافات القصيرة امشي بقدر ما تستطيع.

٣ ـ لا تستعمل جهاز توجيه التلفزيون من بُعد وحرِّك جسدك للقيام بتغيير المحطة أو رفع الصوت ولا تكتفي بالجلوس بل تمدد.

وإذا بدأت نظرتك إلى الرياضة تتجدد لن تراها نوعاً من العقاب، بل كدواء إيجابي يعطيك قوة أكثر وإجهاداً أقل ودافعاً أقوى للإلتزام بالحمية (ريجيم).

المشي متعة تعالوا نجرب أول خطوة في طريقة الرشاقة حتى لو كان مشي في المكان.

رياضات التخسيس الموضعي:

أولا : لتخسيس البطن نستخدم تمرينات لعضلات البطن مع المشي والبطن مشفوطة للداخل.

ثانيا : لتخسيس الأرداف نستخدم رياضة المشي للأمام والمشي للخلف معا ورياضة الجري في المكان والزحف على المقعدة وتمرينات الرقود على الصدر ورفع الرجلين بالتناوب.



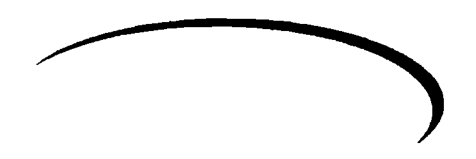
ما هي أفضل رياضة لتخفيف الوزن؟

يعتبر المشي أفضل طرق تخفيف الوزن ولكن كل شيء له قوانين وشروط، وقد أجريت دراسة على ٤٥ شخصًا من البدناء والبدينات وقد وضع لهم برنامج غذائي (حمية غذائية) ونجح البرنامج، فَقَدَ أولئك الأشخاص مقادير كبيرة من شحومهم بعد عامين. جيء بالمجموعة ذاتها لإعطائهم الحمية الغذائية مع تنظيم العادات الرياضية اليومية، فقد وجد أن ما يحرقون من السعرات الحرارية يصل إلى ما يقارب ٨٥٠ إلى ١٥٧٥ سعرًا حراريًا، وذلك بتنظيم غذائهم والمشي لمدة ساعة أو ساعتين في اليوم.

إن معظم الأشخاص البدناء لا يحبون ممارسة أي نوع من أنواع النشاط الرياضي مع أن الرياضة تعتبر من أهم العوامل المكملة للعلاج الغذائي، والغرض من الرياضة أثناء العلاج هو: المساعدة على سرعة احتراق الكميات الزائدة من الشحم المختزن، وكذلك المساعدة على استبدال هذا الشحم بنسيج سليم، لأن هذا النسيج قد توقف نموه وأصبح ضعيفًا، وقد

يبدو الشخص البدين في كامل صحته ولكنه في الحقيقة مظهر كاذب نشأ من تراكم طبقات من الشحم تحت الجلد..

والروتين الحياتي المتميز بالخمول يزيد من مخاطر الإصابة بمرض القلب أو ترقق العظام، ويؤدي إلى زيادة في الوزن، فالمشي أو صعود السلالم والحركة يجب أن تكون جزءًا من الروتين الحياتي.



النباتات الطبية (الأعشاب) والتخسيس

وتنقسم الأعشاب المستخدمة في التخسيس الى:

المجموعة الأولى:

الفصفصة، وحريرة الذرة، والهندباء، وذنب الخيل، والنوفا، وثمار العرعر، وقش الشوفان، والمريمية، والبقدونس، والزعتر.

هذه المجموعة تساعد على حرق الدهون والتخلص من الماء المحتبس بالجسم وهي تستخدم بوضع ملعقة منها على كوب ماء مغلي ويترك لمدة عشرة دقائق ثم يشرب قبل كل وجبة.

المجموعة الثانية:

الأس، والهيل، والفلفل، والقرفة والزنجبيل، والشاي الأخضر، وبذور الخردل.

وهذه المجموعة تولد الحرارة وتحسن العظام وتساعد على تمثيل الدهون.

وفي هذه المجموعة تستخدم بوضع ملعقة من هذه الأعشاب على الوجبات كبهارات أو مع السلطة ولكن الشاي الأخضر يستخدم مع ماء مغلي قبل الأكل.

المجموعة الثالثة :

لسان البحر، الزعرور، عرق السوس والعرعر.

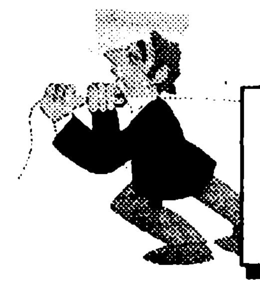
هذه المجموعة تنشط الغدد الكظرية وتحسن وظائف الغدة الدرقية.

وهذه المجموعة تستخدم بوضع ملعقة على كوب ماء مغلي ويترك لمدة ساعة ثم يصفى ويشرب قبل كل وجبة.

المجموعة الرابعة :

مثل الجنسنج، وهذه المجموعة تساعد على زيادة حركة السوائل والمواد الغذائية في الجسم وتساعد على تنشيط الجسم وزيادة الطاقة المبذولة وسرعة حرق الدهون ورفع معدل الاحتراق الداخلي للطاقة.

طريقة الاستخدام : يمكن أن يوضع نصف ملعقة صغيرة مع صحن سلطة ويؤكل قبل الأكل أو يؤخذ نصف ملعقة على كوب ماء مغلي ويترك لمدة ربع ساعة ثم يشرب قبل الأكل.



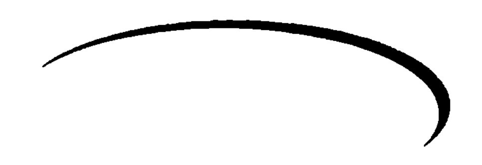
تحذير هام:

"لا تستخدم هذه الاعشاب الا تحت إشراف طبيب".

١ - عدم استخدام المريمية والقرفة والزنجبيل للحوامل أو المرضعات في الشهور الأولى.

٢- عدم الإكثار من استخدام عـرق الـسوس لأنـه قـد يرفـع الـضغط والسكر في حالة الإفراط في اسـتخدامه لـدى الأشـخاص الـذين لـديهم قابلية للإصابة بالضغط .

٣- عدم استخدام الجنسنج في حالة هبوط السكر أو ارتفاع الـضغط أو أمراض القلب إلا تحت إشراف متخصص.



كيميائية الاحساس بالشبع والفانيلا



إن الإحساس بالشبع يتطلب حدوث العديد من التفاعلات داخل أجسامنا، ومن أهمها إفراز هرمون في المخ يُعرف باسم السيروتونين Serotonin ويبدو أن الباحثين الآن قد توصلوا إلى طريقة لخداع المخ بحيث يفرز مادة السيروتونين من دون تناول أي طعام بالفعل وذلك باستنشاق رائحة الفانيلا التي تقلل من اشتهاء السكريات ولهذا الغرض قامت بعض الشركات الطبية بإنتاج علب كارتونية صغيرة غنية برائحة الفانيلا.



تعالوا نجرب الشوربة حارقة الدهون قبل كل وجبة

تبين أن النساء اللاتي طلب منهن تناول قدر من الشوربة قبل الوجبة أكلن وحدات حرارية أقل من المعتاد بكثير في

الوجبة اللاحقة.

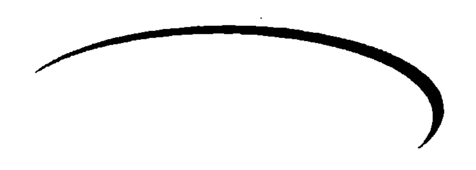
ويقول خبراء التغذية إن تناول الشوربة قبل الوجبة يزيد من مستويات هرمون معين يسمى CCK وهذا الهرمون يساعد على الشعور بالشبع وتأتي أفضل النتائج في هذا الصدد من الشوربات التي تحتوي على كثير من الماء.

كيف نصنع تلك الشوربة حارقة الدهون؟

يمكن تحضيرها بغلي الكرنب والبصل والكراث والجزر وقليل من الملح والفلفل في الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم توضع في الخلاط معًا وإذا كنا لا نحب الشوربة فلنجرب هذه الوصفة.

كوكتيل سد الشهية

الفاكهة الطازجة تفاح أو كمثري أو فراولة أو جزر وقليل من الحليب منزوع القشدة على أن تشغلي الخلاط حتى يصبح المزيج مكسوًا بالرغوة فقد اتضح من دراسات أخرى أن تناول مثل هذه الخلطة قبل الوجبة الرئيسية من شأنه أن يقلل الحاجة إلى الوحدات الحرارية بنسبة ١٢٪ من الكمية المعتادة.



الإبر الصينية والتخسيس

تعد الإبر الصينية من الوسائل المنتشرة جدا لإنقاص الوزن حيث يقوم المريض بضغط الإبر قبل تناول وجباته الغذائية بثلث ساعة أو عند الإحساس بالجوع للحصول علي أكبر تأثير تنشيطي للإبر خلال العلاج مع الالتزام بالنظام الغذائى للحصول علي نتائج جيدة.



يقول أطباء علاج السمنة إن الإبر الصينية تؤدي إلي التأثير علي مركز الجوع إذا وضعت في النقاط الصحيحة علي صيوان الأذن وكذلك تؤثر علي انقباض الجزء الأعلي من القناة الهضمية، المعدة والأمعاء فتقلل الإحساس بالجوع ويجب مع وضع هذه الإبر اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي علي كل العناصر الغذائية اللازمة لجسم الإنسان مما يؤدي إلي تفادي حدوث أي مشاكل صحية نتيجة لاتباع رجيم إنقاص الوزن مع الالتزام بالسعرات الحرارية المنخفضة أي يكون هناك فرق في السعرات الحرارية الداخلة والخارجة من جسم الإنسان مما يجعل الجسم يلجأ إلي مخزونه من الدهون

للحصول علي الطاقة اللازمة لأداء نشاطه اليومي مما يؤدي إلي إنقاص الوزن.

وتشير الدراسات أن الابر قد أثرت على نسبة عشرة في المائة فقط من الحالات وكان تأثيرها في تنبيط الشهية .

ويتزايد إقبال الأشخاص البدناء على استعمال الوخز بالإبر الصينية والأدوات والأجهزة التي تعمل على أساس علمي بهدف التخلص من الوزن الزائد.

ويؤدي الضغط على مكان محدد أو أكثر في جسم الإنسان أو في أذنه إلى تثبيط مركز شهيته للطعام في الهيبوثلامس بالمخ فيقل شعوره بالجوع عند إتباعه حمية غذائية قليلة السعرات الحرارية توصف له ويحس بالشبع بعد تناول القليل من الطعام

وليس لهذه الطريقة أثار جانبية على الصحة ولا يتعارض استخدامها مع أي طريقة علاجية أخرى.

طريقة استخدامها

في برنامج إنقاص الوزن توضع إبرة صغيرة جدا قطرها حوالي ملليمتر واحد في مكان واحد أو أكثر يقال إنه المسئول عن الشعور بالجوع في الأذن ثم تزال بعد مرور فترة من الزمن وتستعمل هذه الإبر على شكل جلسات علاجية في عيادات خاصة بالوخز بالإبر الصينية أو توضع قطعة صغيرة من الفضة في منطقة معينة في أذن البدين ثم توصل بجهاز خاص يعطي ذبذبات خفيفة لإثارتها أو يضغط البعض ما يشبه حلقا معدنيا على منطقة معينة في الأذن ثم يترك فترة من الزمن تصل إلى أسابيع ويتبع خلالها الشخص البدين حمية غذائية قليلة السعرات الحرارية توفر ١٠٠٠ -

١٥٠٠ سعر حراري كل يوم يحددها اختصاصي التغذية أو خبير الإبر الصينية.

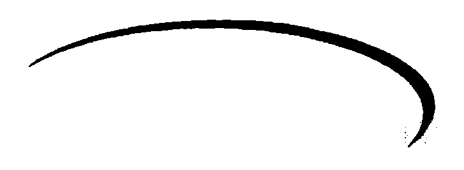
فعاليتها في إنقاص الوزن

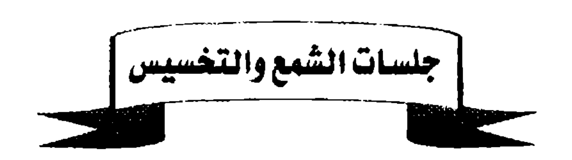


الوخز بالإبرة يشبط نشاط مركز الشهية للطعام في الهيبوثلامس بالمخ تؤدي إلى إضعاف شعور السمين بالجوع فيحس بالشبع بعد تناوله القليل من الطعام عبر إشارة يحملها العصب الحائر Vagus Nerve إليه كما تسرع معدل حرق العناصر المنتجة للطاقة في خلايا الجسم وبالتالي ينقص وزنه وليس لهذه الطريقة أثار جانبية على صحة الإنسان ولا يتعارض استخدامها مع أي طريقة علاجية أخرى له ويمكنه استعمالها مهما كان عمره.

ويقول معارضوا استعمال الإبر الصينية في برامج إنقاص الوزن: تعزى فعالية هذه الطريقة في إنقاص وزن السمان عند حدوثه أساسا إلى النظام الغذائي قليل السعرات الحرارية المستعمل فيها كما قد يكون الوخز بالإبر الصينية ذا تأثير نفسي على مستعمله تذكره وتشجعه على تحقيق رغبته في إنقاص وزنه وهناك ضرورة إجراء المزيد من الدراسات العلمية على استخدام الإبر الصينية على عدد اكبر من حيوانات التجارب لاستخلاص نتائج أخرى تؤكد فائدتها في إنقاص الوزن أو تنفيها.

وقد تطورت أشكال الإبر الصينية المستخدمة في إنقـاص الـوزن والتـي تغرس في صيوان الأذن في مناطق محددة ومختلفة فمنهـا الإبـر التـي تلـصق بالبلاستر عليها ويـتم تغييرهـا مـرتين أسـبوعيا وذلـك بتركهـا في إحـدى الأذنين بالتبادل، ومنها ما اتخذ شكل حلق رقيق بـسيط يغـرس في صـيوان الأذن أيضا.





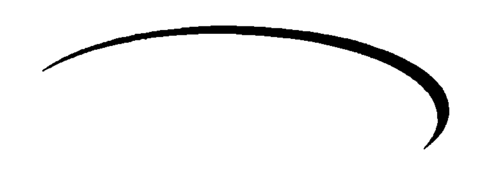
جلسات الشمع والتخسيس

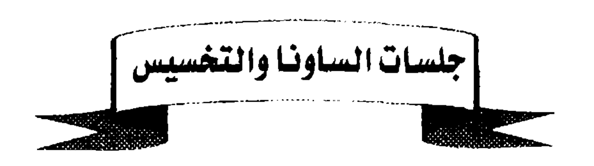
تستخدم بعض العيادات جلسات شمع البارافين من أجل التخسيس الموضعي وهو يفيد في التسخين الموضعي وزيادة قدرة التمثيل الغذائي وحرق الدهون موضعيا الا أنه ينتج عنه لسعات قد لا يتحملها الكثير من البدناء.



اللف التنحيفي

وفيه تستخدم كريمات خاصة معرقة وتلف بوسائد ساخنة أو أجهزة تعطي ذبذبات وتتراوح فترة الجلسة من ٣٠-٤٥ دقيقة.

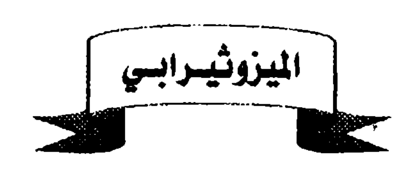






الساونا تفيد في تنشيط الدورة الدموية وترطيب الجسم الا انها لا تنقص من وزن الجسم شيئا، ويرجع الانخفاض في وزن الجسم بعد جلسة الساونا الى تقليل سوائل الجسم مما ينتج عنه تعويض مباشر بعد الجلسة وشرب كميات كبيرة من الماء.





الميزوثيرابي

الميزوثيرابي (Mesotherapy) هو تقنية طبية قديمة تم اكتشافها في العام ١٩٥٢على يد طبيب فرنسي اسمه مايكل بستور، وهي عبارة عن حقن صغيرة ودقيقة جدا غير مؤلمة الى حد ما، تعطى تحت سطح الجلد وتحتوي على مواد وتراكيب مختلفة قد تكون مستخلصات نباتية أو مكملات غذائية أو فيتامينات أو إنزيمات او احماض أمينية أو مواد مغذية أو مواد معدنية أو أدوية.

وتقوم فكرة استخدامها على نظرية أن هذا المزيج من المواد أو الادوية يؤدي الى إذابة الشحم المتواجد تحت الجلد وانكماش الخلايا الدهنية.

جدير بالذكر أن هذه التقنية واسعة الاستخدام في اوروبا وامريكا الجنوبية ولكنها محدودة الاستخدام في الولايات المتحدة الامريكية وذلك نظراً لأن إدارة الغذاء والدواء (FDA) الأمريكية لم توافق على أي نوع من العقارات والمواد المستخدمة في الميزوثيرابي.

وتعتبر من أحدث الصيحات في عالم تجميل الجلد والجسم وذلك من أجل الحصول على النتائج العلاجية المرغوبة كتخفيف الوزن في أماكن معينة، وتجديد خلايا الجلد لاستعادة نضارته وشبابه، وعلاج السليوليت وتحسين المظهر الخارجي للجسم.

هذا وقد تم استخدام هذه الطريقة في البداية لعلاج بعض الحالات الخاصة مثل أمراض الاوعية الدموية وإصابات الرياضة والامراض المعدية وأمراض الروماتيزم وتحسين الدورة الدموية، وسرعان ما بدأ الاطباء بعد ذلك في استخدام الميزوثيرابي في النواحي التجميلية المختلفة، ومع ازدياد نشاط الشركات المنتجة للمواد المستخدمة في الميزوثيرابي وادعاءاتها المتكررة بفاعلية هذه التقنية، اتسعت قائمة الاستخدامات وتعددت دواعي استعمال الميزوثيرابي لتشمل الآتي:

التقليل من دهون الجسم بصفة عامة او في أماكن محددة منه، وعلاج السليوليت، وعلاج سقوط الشعر والصلع، وعلاج الندبات، وتحسين مظهر ونوعية الجلد وتقليل التجاعيد وإعادة نضارة الوجه.

و رغم استخدام الميزوثيرابي لعد سنوات في أوروبا فإنه لم يتم حتى الآن تقييمه بطريقة علمية معتمدة ومحايدة، فالدليل العلمي لدعم هذه التقنية يكاد يكون معدوماً أو في أفضل الاحوال ضئيلاً جداً، فليس هناك دراست علمية قصيرة أو بعيدة الأمد على مدى فعاليته والآثار المترتبة عليه، كما يبدو بأنه لا يوجد هناك أي معايير تحدد استخدام مواد الحقن المعينة وكمياتها وعدد جلسات الحقن وفترات تكررها، كما لا يوجد برتوكول او برنامج

علاجي محدد للاستعمالات المختلفة يسمح بالتنبؤ بنتيجة العلاج ودرجة التحسن المتوقعة وتوقيتها.

ويلقى الميزوثيرابي حالياً رواجاً متزايداً في مختلف أنحاء العالم وخصوصاً أوروبا حيث يستخدم في علاج حالات متنوعة من إصابات الملاعب الى الألم المزمن، أما في الولايات المتحدة الامريكية وكندا فرغم تزايد استخدامه مؤخراً فإنه يستعمل بصورة رئيسية لتقليل الدهون فيما يعرف بإسم إذابة الدهون (Lipodissolve)، ويعتقد أن ذلك يتم عن طريق أكسدة الدهون وتسريع عملية الأيض داخل الخلايا لزيادة التفاعلات الكيميائية المصاحبة وصولاً الى التغيرات الظاهرية المطلوبة في الجلد، وهنا يجب أن نذكر أن الجمعية الامريكية للجراحة التجميلية قد أكدت على أن الميزوثيرابي البديل الآمن للعملية المعروفة بشفط الدهون (Liposuction)، والتي تعتبر الطريقة الوحيدة التي أثبتت كفاءتها للتخلص من الدهون.

• كيفية استخدام الميزوثيرابي:



من الممكن إجراء الميزوثيرابي بطريقتين، وهذا بالطبع يعتمد على الطبيب المعالج ومدى خبرته ومستوى تمكنه من أي من هاتين الطريقتين:

الأولى: تتم بالحقن يدوياً

بواسطة إبر دقيقة جداً، وعادة ما يتم إجراء حقن متعددة في المكان المحدد على عمق يصل الى الطبقة المتوسطة من الجلد.

و تتميز هذه الطريقة بإعطاء المعالج السيطرة الكاملة على توصيل المادة المحقونة، كما إنها لا تستدعي تكلفة مالية عالية لشراء أجهزة الحقن المختلفة.

الثانية: تتم بمساعدة أجهزة الحقن الخاصة، وهي أجهزة خاصة تشبه المسدس يتم تثبيت الإبرة الدقيقة عليها، ومن الممكن معايرة هذه الأجهزة لإعطاء الحقن في الجلد إما بصورة منفردة كطلقة واحدة أو بصورة طلقات متكررة وبسرعات عالية، وتتميز هذه التقنية بفوائد ملموسة في جعل العلاج أقل إيلاماً للمريض، وأكثر سهولة وسرعة للطبيب المعالج، مع إضافة عنصري الدقة والثبات في توصيل الحقن المتتالية.

• ما المواد المستخدمة في الميزوثيرابي؟

تشمل تشكيلة كبيرة من مواد وأدوية على شكل مستحضرات سائلة قابلة للحقن في طبقات الجلد بواسطة الإبر الدقيقة، ومن الممكن ذكر بعض المجموعات الكيميائية التي تنتمي إليها هذه المواد مثل: موسعات الاوعية الدموية، مضادات الالتهاب غير الستيرويدية مخففات التوتر العضلي، الانزيمات الحالة للبروتين، المواد البيولوجية (وتشمل الفيتامينات والمعادن وخلاصة النباتات)، واللقاحات، الهرمونات، المواد التخديرية، مضادات الهرمونات، كما يمكن إضافة مادة الفوسفاتيديلكولين، وهي عامل مضاد للأكسدة مشتق من مادة اللستين (مادة دهنية في انسجة

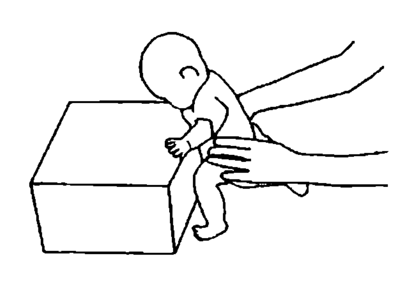
النبات) ومـادة الأيزوبروتيرينـول واللتـان تـستخدمان بـصفة خاصـة في معالجة السليوليت وتقليل دهون الجسم.

و يعتمد اختيار هذه المواد البديلة على نوعية وهدف المعالجة، سواء كـان ذلك لعلاج حالات طبية معينة أو لتجميل الجلد، ومن ثم يقع عبء تحديد نوعية المواد المستخدمة على الطبيـب المعـالج، وهنـا تكمـن أهميـة ونوعيـة التدريب الذي تلقاه وخبرته العمليـة والشخـصية، كـما تعتمـد ايـضاً عـلى الموقع الجغرافي لمكان المعالجـة فمـثلاً في أمريكـا الجنوبيـة والـشمالية يميـل المعالجون الى استخدام أدوية ذات فعالية أقوى وبكميات أكـبر مـن المعتـاد مقارنة مع زملائهم في أوروبا الذين يبدون كثيراً من التحفظ على مثل هـذا الأسلوب في المعالجة.

• من يستخدم الميزوثيرابي ؟

من الممكن للأشخاص البالغين ممن يتجاوز عمرهم ١٨ سنة ولا يتعدى ٧٥ سـنة، ويتمتعـون بـصحة عامـة جيـدة الخـضوع للمعالجـة بواسـطة الميزوثيرابي.

• متى يجب الامتناع عن استخدام الميزوثيرابي ؟



يجـب تجنـب العـلاج التجمـيلي بالميزوثيرابي في الحالات التالية:

١. المرأة الحامل والأم المرضعة.

٢. الأشـــخاص المـــصابون بالسكري المرتبط بالأنسولين.

٣. الأشخاص الذين لديهم تاريخ شخصي بالإصابة بالسرطان.

٤. الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي بالإصابة بالجلطات الدموية أو الأمراض المرتبطة بالدم.

٥. الأشخاص الذين يتناولون أدوية مسيلة للدم.

٦. الأشخاص الذين يتناولون مجموعة من أدوية القلب.

٧. الأشخاص الذين لديهم تاريخ مرضي بأمراض القلب.

٨. الأشخاص الذين يعانون من السكتة الدماغية.

• **مضاعفات ومحاذير المعالجة بالميزوثيرابي:**

هناك العديد من الآثار الجانبية المصاحبة او المترتبة على المعالجة بالميزثيرابي التي يجب التنويه عنها والتحذير من احتمال حدوثها:

- الاحساس بالألم: وهذا أمر متوقع تماماً بالرغم من استخدام إبر صغيرة ودقيقة مع زيادة سرعة ومعدل الحقن في محاولة لتخفيف هذا الألم، حيث إن عملية الاحساس بالألم عند الأشخاص تعتمد على عدة عوامل منها حدود الألم الشخصية ودرجة حساسية المنطقة المعالجة ومواصفات الإبر والمواد المستخدمة.

- التورم والانتفاخ: قد يحدث هذا في مواضع دخول الإبر في الجلد وحولها، وقد يستمر يوماً او يومين على الأكثر، وقد يكون مصحوباً بحكة خفيفة.

- الكدمات: وهذه عادة ما تتبع عملية الحقن بالإبر نتيجة جرح بعض الأوعية الدموية في المنطقة المعالجة، وتظهر على شكل احمرار أو ازرقاق في

الجلد، وعندما تكون الاوعية المصابة كبيرة نسبياً قد يؤدي ذلك الى تكوين تجمع دموي تحت الجلد.

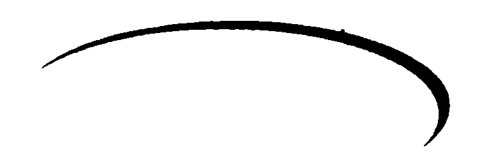
- التفاعلات التحسسية: وهذه قد تكون عاجلة وفورية أو تحدث في مرحلة متأخرة، وعادة ما تنتج كردة فعل تحسسي لبعض المواد او الادوية المستخدمة في العلاج، وقد تظهر على شكل طفح جلدي جزئي او عام.

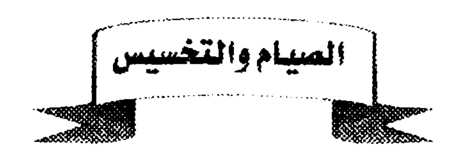
- العدوى والالتهابات الميكروبية: وهذه من أكثر المضاعفات المترتبة على العلاج، وقد تعزى في كثير من الأحيان الى سوء إجراءات التعقيم المتبعه لذا ينصح بالتطهير قبل وبعد الحقن مباشرة.

- الضمور: قد يتبع إلتئام التقرحات الناتجة في مواضع الحقن.

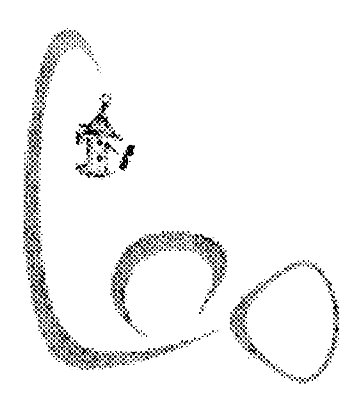
- تضرر الكبد: وهذا احتمال نادر الحدوث إلا في حالات استثنائية يتم فيها استخدام مواد ضارة جداً.

ختاماً لا يزال الجدل قائماً حول الميزوثيرابي واستخدامه سواء علاجياً وتجميلياً برغم الاهتمام العلمي والاعلامي في الاوساط الطبية وبين عامة الجمهور، ولا شك أن هناك المزيد من الدراسات والتجارب العلمية المطلوبة لإزالة الغموض الذي يكتنف جوانب مختلفة للميزوثيرابي أهمها إثبات فعاليته وكفاءته وتحديد احتمالات ارتباطه بأي مخاطر صحية.





الرياضة والتخسيس والصيام



ممارسة الرياضة أثناء الصيام تساعد فى علاج بعض الأمراض كـأمراض القلـب والـشرايين والـرئتين اذا تمـت عـلى اسـس علمية.

يؤكـد الـدكتور مـصطفى جوهر حيات فى حديث مع وكالـة الانبـاء الكويتيـة حـول علاقـة الـصوم بالرياضة والغذاء إلى أن الدراسات العلميـة تـشير إلى أن مزاولـة الرياضـة خلال الصيام أكثر فائـدة عـلى الجـسم مـن ناحيـة تحـسين الـصحة العامـة واكتساب اللياقة البدنية.

وقال الدكتور مصطفى جوهر أن ممارسة الرياضة أثناء الـصيام تـساعد فى علاج بعض الامراض كامراض القلب والشرايين والرئتين على ان يختار الصائم الوقت المناسـب لمزاولـة الرياضـة لتكـون متفقـة مـع الهـدف مـن مزاولتها حسب قدرته الصحية وطاقته البدنية وشدة أداء التدريب.

واوضح ان اختيار الوقـت المناسـب لمزاولـة الرياضـة اليوميـة فى شـهر رمضان يعتمد على نوعية الهدف المراد تحقيقه من المزاولة وعلى درجة نشاط

وحيوية وطاقة الانسان خلال اليوم وخاصة وقت الصيام الذى يرتبط بعوامل بيئية وفسيولوجية واسلوب حياة الانسان اليومى.

وقال ان الذين يشعرون بالطاقة الزائدة وهم لايعانون من امراض القلب والسكرى وضغط الدم فيفضل ان يقوموا باداء رياضتهم فى الصباح الباكر وخاصة عندما يكون الجو باردا كما فى مثل هذه الايام الشتوية حيث لايشعر الصائم بالعطش والتعب والارهاق على ان يكون الحمل التدريبى للمجهود البدنى ذو شدة منخفضة مثل المشى الخفيف.

واضاف إن هذه التمارين الرياضية من شأنها ان تحرق السعرات الحرارية الزائدة وتحرق الدهون والكوليسترول فى الدم والاوعية الدموية وتحافظ على الدورة الدموية ونظافة الشرايين والاوعية الدموية.

وقال الدكتور حيات انه يفضل مزاولة الرياضة اليومية قبل الافطار بساعتين للذين يعانون من مشكلة السمنة او زيادة الوزن عبر تمارين رياضية كالهرولة الخفيفة على ان يكرر التمرين من خمس الى ست مرات فى الاسبوع ويتطلب من الصائم الانتظام باتباع النظام الغذائى والرياضى معا.

وتطرق الى الريجيم او التخسيس دون مزاولة الرياضة او النشاط الحركى البدنى قائلا انه يؤدى الى انقاص الوزن بسرعة فائقة بسبب فقدان الماء والسوائل الموجودة بخلايا الجسم ويكون له نتائج سلبية كانخفاض مستوى سكر الدم وتخثر الدم من الارهاق وفقدان الحيوية والنشاط عند اداء الاعمال اليومية لافتقاد الجسم للطاقة.

واشار الى الذين يعانون من مشاكل امراض القلب وارتفاع ضغط الدم او مرض السكرى ان يجعلوا وقت مزاولة الرياضة الى مابعد وجبة الافطار

اى بعد مرور ساعتين او ثلاث او قبل وجبة السحور مع مراعاة الشروط الصحية لمزاولة الرياضة اليومية وارتداء الملابس المناسبة للجو للمحافظة على حرارة الجسم والرأس والبطن والقدمين وان تكون فترة التدريب منخفضة.

وشدد على ان الاعتدال فى الغذاء فى وجبتى الفطور والسحور او مابينهما هو الاساس لضمان عدم افساد النظام الرياضى والغذائى بمعنى ان تكون التغذية وفقا لحاجة الجسم من حيث الكمية والنوعية مع مزاولة الرياضة بمعدل اربع الى خمس مرات اسبوعيا وبزمن يتراوح بين ٣٠ و٦٠ دقيقة فى كل مرة.

واضاف ان افضل انواع الرياضة فى الشهر الفضيل هى رياضة المشى فهى تبعث على السرور والسعادة والحيوية والنشاط فى الجسم وتقضى على الخمول والكسل وتضبط الشهوات والاضطرابات النفسية.

فوائد الصيام الصحية

يقول تعالى في كتابه الكريم: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ١٨٣ ﴾ [البقرة] ويقول جل وعلا: ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ ﴾ [البقرة:١٨٤] .

فهل اكتشف العلم الحديث السر في قوله تعالى: ﴿وَأَن تَصُومُواْ خَيۡرٞ لَّكُمۡ إِن كُنتُمۡ تَعۡلَمُونَ ﴾ [البقرة:١٨٤] إن الطب الحديث لم يعد يعتبر الصيام مجرد عملية إرادية يجوز للإنسان ممارستها أو الامتناع عنها، فإنه وبعد الدراسات العلمية والأبحاث الدقيقة على جسم الإنسان ووظائفه

الفسيولوجية ثبت أن الصيام ظاهرة طبيعية يجب للجسم أن يمارسها حتى يتمكن من أداء وظائفه الحيوية بكفاءة، وأنه ضروري جدا لصحة الإنسان تماما كالأكل والتنفس والحركة والنوم، فكما يعاني الإنسان بل يمرض إذا حرم من النوم أو الطعام لفترات طويلة، فإنه كذلك لا بد أن يصاب بسوء في جسمه لو امتنع عن الصيام.

وفي حديث رواه النسائي عن أبي أمامة " قلت: يا رسول مرني بعمل ينفعني الله به، قال: عليك بالصوم فإنه لا مثل له" وقال صلى الله عليه وسلم فيما رواه الطبراني " **صوموا تصحوا**" والسبب في أهمية الصيام للجسم هو أنه يساعده على القيام بعملية الهدم التي يتخلص فيها من الخلايا القديمة وكذلك الخلايا الزائدة عن حاجته، ونظام الصيام المتبع في الإسلام - والذي يشتمل على الأقل على أربع عشرة ساعة من الجوع والعطش ثم بضع ساعات إفطار - هو النظام المثالي لتنشيط عمليتي الهدم والبناء، وهذا عكس ما كان يتصوره الناس من أن الصيام يؤدي إلى الهزال والضعف، بشرط أن يكون الصيام بمعدل معقول كما هو في الإسلام، حيث يصوم المسلمون شهرا كاملا في السنة ويسن لهم بعد ذلك صيام ثلاثة أيام في كل شهر كما جاء في سنة النبي صلى الله عليه وسلم فيما رواه الإمام أحمد والنسائي عن أبي ذر رضي الله عنه: " **من صام من كل شهر ثلاثة أيام فذلك صيام الدهر، فأنزل الله تصديق ذلك في كتابه**[من جاء بالحسنة فله عشر أمثالها]، **اليوم بعشرة أيام**"

* يقول "توم برنز" من مدرسة كولومبيا للصحافة:

" إنني أعتبر الصوم تجربة روحية عميقة أكثر منها جسدية، فعلى الرغم من أنني بدأت الصوم بهدف تخليص جسدي من الوزن الزائد إلا أنني أدركت أن الصوم نافع جدا لتوقد الذهن، فهو يساعد على الرؤية بوضوح أكبر، وكذلك على استنباط الأفكار الجديدة وتركيز المشاعر، فلم تكد تمضي عدة أيام من صيامي في منتجع "بولنج" الصحي حتى شعرت أني أمر بتجربة سمو روحي هائلة "

" لقد صمت إلى الآن مرات عديدة، لفترات تتراوح بين يوم واحد وستة أيام، وكان الدافع في البداية هو الرغبة في تطهير جسدي من آثار الطعام، غير أنني أصوم الآن رغبة في تطهير نفسي من كل ما علق بها خلال حياتي، وخاصة بعد أن طفت حول العالم لعدة شهور، ورأيت الظلم الرهيب الذي يحيا فيه كثيرون من البشر، إنني أشعر أنني مسئول بشكل أو بآخر عما يحدث هؤلاء، ولذا فأنا أصوم تكفيرا عن هذا"

" إنني عندما أصوم يختفي شوقي تماما إلى الطعام، ويشعر جسمي براحة كبيرة، وأشعر بانصراف ذاتي عن النزوات والعواطف السلبية كالحسد والغيرة وحب التسلط، كما تنصرف نفسي عن أمور علقت بها مثل الخوف والارتباك والشعور بالملل. كل هذا لا أجد له أثرا مع الصيام، إنني أشعر بتجاوب رائع مع سائر الناس أثناء الصيام، ولعل كل ما قلته هو السبب الذي جعل المسلمين وكما رأيتهم في تركيا وسوريا والقدس يحتفلون بصيامهم لمدة شهر في السنة احتفالا جذابا روحانيا لم أجد له مثيلا في أي مكان آخر في العالم "

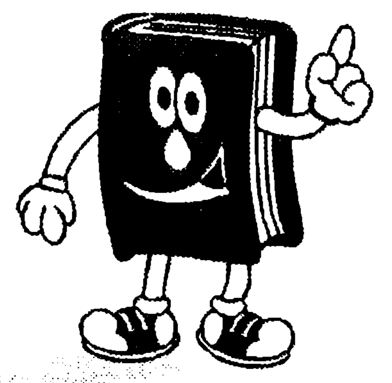
وقاية من الأورام

يقوم الصيام مقام مشرط الجراح الذي يزيل الخلايا التالفة والضعيفة من الجسم، فالجوع الذي يفرضه الصيام على الإنسان يحرك الأجهزة الداخلية لجسمه لاستهلاك الخلايا الضعيفة لمواجهة ذلك الجوع، فتتاح للجسم فرصة ذهبية كي يسترد خلاها حيويته ونشاطه، كما أنه يستهلك أيضا الأعضاء المريضة ويجدد خلاياها، وكذلك يكون الصيام وقاية للجسم من كثير من الزيادات الضارة مثل الحصوة والرواسب الكلسية والزوائد اللحمية والأكياس الدهنية وكذلك الأورام في بداية تكونها.

يحمي من السكر

فعلا هو خير فرصة لخفض نسبة السكر في الدم إلى أدنى معدلاتها، وعلى هذا فإن الصيام يعطي غدة البنكرياس فرصة رائعة للراحة، فالبنكرياس يفرز الأنسولين الذي يحول السكر إلى مواد نشوية ودهنية تخزن في الأنسجة، فإذا زاد الطعام عن كمية الأنسولين المفرزة فإن البنكرياس يصاب بالإرهاق والإعياء، ثم أخيرا يعجز عن القيام بوظيفته، فيتراكم السكر في الدم وتزيد معدلاته بالتدريج حتى يظهر مرض السكر. وقد أقيمت دور للعلاج في شتى أنحاء العالم لعلاج مرضى السكر باتباع نظام الصيام لفترة تزيد على عشر ساعات وتقل عن عشرين كل حسب حالته، ثم يتناول المريض وجبات خفيفة جدا، وذلك لمدة متوالية لا تقل عن ثلاثة أسابيع. وقد جاء هذا الأسلوب بنتائج مبهرة في علاج مرضى السكر ودون أية عقاقير كيميائية.

الصيام هو أعظم طبيب تخسيس



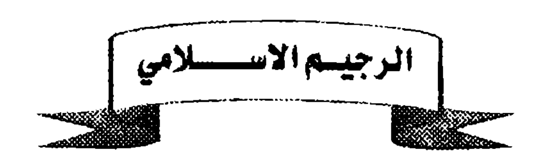
إنـه وبـلا مبالغـة أقـدر طبيـب تخسيس وأرخصهم عـلى الإطـلاق، فإن الصيام يـؤدي حتـما إلى إنقـاص الوزن، بـشرط أن يـصاحبه اعتـدال في كمية الطعـام في وقـت الإفطـار، وألا يتخم الإنسان معدتـه بالطعـام والـشراب بعـد الـصيام، لقـد كـان رسول الله صلى الله عليه وسلم يبدأ إفطاره بعـدد مـن التمـرات لا غـير أو بقليل من الماء ثم يقوم إلى الصلاة، وهذا الهدي هو خير هدي لمن صام عـن الطعام والشراب ساعات طوال، فالسكر المـوجود في التمر يشعر الإنـسان بالشبع لأنه يمتص بسرعة إلى الدم، وفي نفس الوقت يعطى الجـسم الطاقـة اللازمة لمزاولة نشاطه المعتاد.

أما لو بدأت طعامك بعد جوع بأكل اللحوم والخضراوات والخبـز فـإن هذه المواد تأخذ وقتا طويلا كي يتم هضمها ويتحول جـزء منهـا إلى سـكر يشعر الإنسان معه بالشبـع، وفي هذا الوقت يستمر الإنسان في ملء معدتـه فوق طاقتها توهما منه أنه مازال جائعا، ويفقد الصيام هنا خاصيته المدهـشة في جلب الصحة والعافية والرشاقة، بل يصبح وبـالا عـلى الإنـسان حيـث

يزداد معه بدانة وسمنة، وهـذا مـا لا يريـده الله تعـالى لعبـاده بـالطبع مـن تشريعه وأمره لعباده بالصوم.

﴿شَهْرُ رَمَضَانَ الَّذِي أُنزِلَ فِيهِ الْقُرْآنُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَاتٍ مِّنَ الْهُدَىٰ وَالْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ الشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ ۖ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ ۗ يُرِيدُ اللَّهُ بِكُمُ الْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ الْعُسْرَ﴾ [البقرة:١٨٥] .





وهو يعتمد على أطعمه أتى ذكرها في الكتاب والسنة النبوية ومن أشهر أمثلته:

طريقة هزاع في التخسيس

وصاحب هذه الطريقة هو الدكتور أمجد هزاع.. اختصاصي العلاج الطبيعي والتغذية.

وقد نشرت هذه الطريقة بجريدة روزاليوسف اليومية، كما انتشرت على العديد من المواقع الالكترونية وتبادلتها العديد من المنتديات نظرا لسهولة تطبيقها ونتائجها الطيبة.

ولما كان البلح بذاته مع اللبن نعتبرهما في علم التغذية العلاجية وجبة كاملة وتامة.

فبحد ذاتهما يوفرا الكربوهيدرات او الدهون أو الفيتامينات أو المعادن أو البروتينات عالية القيمة أو السكاكر وغيرها لذا فلا ضرر مطلقا من وراء البرنامج التالي .

ولا يجهل أحد أن طعام مريم العذراء كان الرطب فقط.

فقال لها الله تعالى: (وهزي اليك بجزع النخلة تساقط عليك رطبا جنيا فكلي واشربي)

ولاتمام وجبة غذائية تامة العناصر الغذائية أستخدم اللبن كمصدر أساسي للبروتين الحيواني عالي القيمة

ولكن نستخدم الحليب (اللبن البقري خاصة لاحتوائه علي نسبة ماء عالية) ومن الممكن استخدام اللبن الجاموسي أيضا، ونستخدم الحليب يوميا نصف كيلو علي ثلاث اكواب.

فللبرنامج فوائد عظيمة طبية ورائعة.. فالبرنامج يساعد علي غسل الأمراض من البدن .

ولما كان البلح يحتوي علي نسبة عالية جدا جدا من الكربوهيدرات والتي يمكن ان تتحول الي الدهون كان لابد من شيء يمنع تحويل الكربوهيدرات للدهون (خل التفاح) واستغلالها في صورة طاقة .

البرنامج الغذائي

الافطار / /

١- خمسة تمرات + كوب حليب (كما هو موضح بالأعلي)

٢- نصف ملعقة خل تفاح صغيرة في نصف كوب ماء

الغداء / /

١ - ٢ كوب ماء

٢- سبعة تمرات + كوب حليب

٣- ملعقة خل تفاح صغيرة في كوب ماء

العشاء / /

١- كوب ماء

٢- من ثلاثة الى خمسة تمرات + كوب حليب

٣- نصف ملعقة خل تفاح في كوب ماء

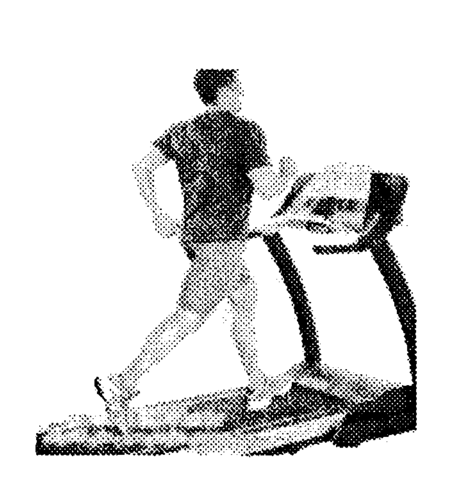
كوب زنجبيل أو جينسينج أو قرنفل او قرفة او شاي اخضر مصفي جيدا بدون سكر بالتناوب كل ساعتين او حسب الرغبة ليزيد من عملية التمثيل الغذائي.

الأسس التي يعتمد عليها الريجيم الإسلامي بالصيام:

١- عدم الإسراف في الطعام مصداقاً لقوله تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ﴾ [الأعراف:٣١] .

٢- ممارسة الرياضة الكبرى بكثير من المتعة والتمتع وهي صلاة التراويح.

٣- المشي لمدة ساعة يومياً وممارسة بعض التمارين الرياضية لمدة نصف ساعة على الأقل قبل الإفطار بساعة ونصف أو بعد صلاة التراويح على أن يحتوي البرنامج الغذائي على سعرات حرارية من ١٢٠٠ – ٢٠٠٠ سعر حراري ليس أكثر.



٤- على الصائم أن يتبع نفس نظام حياته العادية قبل الصيام، وخاصة من حيث العمل والحركة والنوم.

٥- الصيام فرصة للتعود على تنظيم الغذاء والاعتدال فيه ويمكن الاستمرار في نظام مشابه بعد رمضان.

٦- على الصائم أن يدرك أن عملية إنقاص الوزن يجب أن تكون متدرجة وثابتة عن طريق حذف الأطعمة ذات الطاقة الزائدة (الدهون والسكريات والنشويات) ويحتاج ذلك إلى إرادة قوية مثل إرادتك.

٧- الصيام فرصة لراحة المعدة فلا تسرف في تناول اللحوم والأغذية صعبة الهضم.

٨- الصوم ليس حرمان من الطعام للجوع فقط بل هو فرصة لتحريك سكر الكبد والدهون المخزونة تحت الجلد وبروتينات العضلات والغدد وخلايا الكبد مما يؤدي لتنظيف الجسم والأنسجة وتبديل الخلايا.

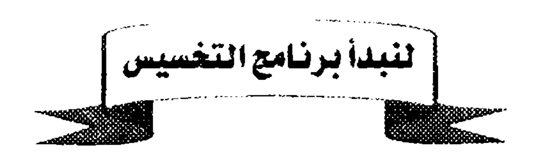
٩- على الصائم أن يدرك أن صوم شهر رمضان فيه وقاية وعلاج لبعض أمراض الجهاز الهضمي والعصبي والجلد وأمراض أخرى كثيرة كما تشير إلى ذلك البحوث العلمية.



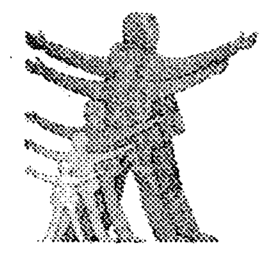
الفصل الرابع

أفضل الأنظمة الغذائية





يهدف هذا البرنامج إلى:



التخلص من الوزن الزائد عن المعدل الطبيعي من الوزن الحقيقي للشخص ويعطي الجسم جميع الفيتامينات والأملاح المعدنية والكربوهيدرات والبروتينات.

وهذا البرنامج يعمل على التخلص من الدهون وهي السبب الرئيسي لرفع الوزن، فعليك تنفيذ كل التعليمات الخاصة بالنظام الغذائي وعدم الخروج عنه نهائيًا مهما كانت الأسباب إلا بالرجوع إلى المختص.

ويجب القيام برياضة المشي يوميًا لمدة ساعة على الأقل مع عدم تناول أي مأكولات قبل أو بعد المشي إلا بعد مرور ساعة، مع عدم الإكثار من تناول العصائر.

* المسموح به هو تناول الماء فقط وعلى أصحاب الضغط العالي الإكثار من شرب الماء أثناء المشي مع فحص الضغط أثناء أو قبل الرياضة وضبط الضغط قبل المشي، ويجب التخلص من الإمساك إن وجد.

تعليمات يجب أن تراعى في برامج التخسيس:

١- في هذا البرنامج ينصح بتقليل تناول السكريات والعصائر ويمكن تبديل أي نوع من الفواكه.

٢- تناول أكبر قدر ممكن من الماء (٨ كاسات ماء على الأقل) قبل تناول الطعام بـ ٢٠ دقيقة لأنه يقضي على الإحساس بالجوع.

٣- عند الجوع يتم تناول كأسي ماء دافئ + ٢ حبة فاكهة من أي نوع.

٤- المحافظة على شفط البطن للداخل وفرد الظهر باستمرار.

٥- ممارسة الرياضة ولعل أبسطها المشي ساعة يوميًا مع فرد الظهر وشفط البطن للداخل.

٦- تجنب التوقف عن ممارسة الرياضة حتى لا تتحول الكتلة العضلية إلى دهون.

٧- الابتعاد عن اتباع بعض الأنظمة الحديثة في عمليات إنقاص الوزن مثل رجيم اليوم الواحد، وعدم الاعتماد على تناول الغذاء الواحد طوال اليوم.

٨- ضرورة التركيز على تناول خميرة البيرة الطازجة سواءً خميرة الخباز أو في صورة أقراص مجففة، لأنها تحتوي على أكثر من ١٨ نوعًا من الفيتامينات وخاصة فيتامين "ب" المركب و١٤ عنصرًا معدنيًا و١٦ حامضًا أمينيًا، ويمكن خلطها باللبن أو الماء للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء خاصة في حالة تناولها على الريق.

٩- لابد أن يحتوي البرنامج المثالي لإنقاص الوزن على مكونات الوجبات الثلاث ٧٠٪ بروتينات، ٢٠٪ خضار، ١٠٪ نشويات وسكر.

ملاحظات البرنامج الغذائي:

١- كل يوم على الريق: ١٠ حبات ترمس.

٢- كل يوم قبل الأكل بربع ساعة: عصير نعناع مع عصير ليمونة مع كأس ماء.

٣- قبل كل وجبة مباشرة: ٢ كأس ماء + ٢ حبة خيار + شاي أخضر على كوب ماء دافئ.

٤- عصر كل يوم: مشروب أعشاب خاصة للتخسيس.

ويهدف هذا النظام إلى التخلص من السموم والفضلات المخزنة في الجسم داخليًا، وعن طريق تنظيف الأمعاء من الفضلات المخزنة بداخلها والتخلص من الإمساك إن وجد.

نشير إلى بعض القواعد المهمة من أجل تنفيذ هذا النظام، وهي:

أولاً: يجب على الشخص التخلص من الفضلات يوميًا ثلاث مرات في اليوم وهذا لمن يأكل ثلاث وجبات في اليوم لأن الوجبة من بداية تناولها حتى وصولها إلى الإخراج تحتاج ٨ ساعات.

ثانيًا: الامتناع تمامًا عن تناول المأكولات المحفوظة والملونة والدهون والحلويات وعدم الإكثار من الملح إلا عند الضرورة.

ثالثًا: الرياضة يوميًا لمدة ساعة، وأفضل نوع لممارسة الرياضة هو المشي والسباحة.

رابعًا: ونذكر دائمًا حديث الرسول (صلى الله عليه وسلم): "ما ملأ ابن آدم وعاء قط شر من بطنه فإن كان لابد فاعلاً فثلث لطعامه وثلث لشرابه وثلث لنفسه".

خامسًا: الخضر والفواكه للحماية من جميع الأمراض وذلك لاحتوائها على الفيتامينات والأملاح المعدنية للجسم.

سادسًا: التنويع في الأكل وعدم التركيز على شيء واحد وذلك من أجل الحصول على وجبة رئيسية تحتوي على كل يفيد الجسم من أملاح وفيتامينات وبروتينات وكربوهيدرات ودهون وماء.

أساس هذا البرنامج:

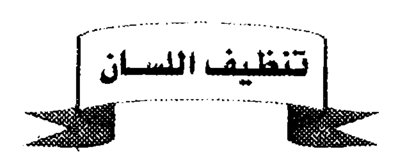
أ- تجنب تناول العصائر وبعض الفواكه الغنية بالسعرات الحرارية مثل العنب والبلح والتمر والتين، كذلك الفواكه المجففة لأنها تحتوي على السكر أكثر من أنواع الفواكه الأخرى والتركيز على التفاح والكمثري والبرقوق والخوخ والجوافة والشمام والجريب فروت والفراولة لأنها تحتوي على نسبة أقل من السكر ويكفي تناول تفاحة واحدة بين كل وجبتين للقضاء على الإحساس بالجوع.

ب- تناول ٣ وجبات يومية متوازنة بمعنى أن تحتوي كل وجبة منها على العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم على أن تكون منخفضة السعرات الحرارية أي يتراوح محتواها السعري الاجمالي من ٨٠٠-١٠٠٠ سعر حراري، كما يجب تجنب الأطعمة الدسمة.

ج- يجب الاعتدال في تناول السكر الأبـيض حتـى لا يـؤدي نقـصه إلى التأثير في درجة نشاط الجسم وحيويته ولتجنب حـدوث الـصداع ويمكـن تناول ٣ وجبات أخرى، فواكه أو خضروات.

د- الامتنـاع عـن تنـاول الأيـس كـريم ومنتجـات الألبـان المـستوردة والمخللات والمياه الغازية والدهون المهدرجة والأطعمة الدسمة والأغذيـة المحمرة والمناقيش إلا عند كسر البرنامج.





تنظيف اللسان

يسمع الكثير من مراجعي عيادات الأسنان عن أهمية تنظيف اللسان في مكافحة رائحة الفم الكريهة، لكن يمر الغالبية العظمى من الناس على هذه المعلومة مرور الكرام. أثبتت الدراسات أن تنظيف اللسان بشكل يومي هو بدون منازع العلاج الأمثل لرائحة الفم الكريهة، ولابد منه لبدأ نظام غذائى سليم كما أثبتت الدراسات أن المنطقة الخلفية في اللسان تحديدا هي السبب الرئيسي لرائحة الفم الكريهة. والسبب وراء ذلك هو أن المنطقة الأمامية من اللسان قادرة على تنظيف نفسها بصورة أفضل وذلك لاحتكاكها بسقف الفم الصلب وبالطعام قبل مضغة. ولأن المنطقة الخلفية من اللسان لا تستطيع تنظيف نفسها فانها تصبح منطقة مليئة بالبكتيريا المفرزة للرائحة الكريهة.

ولذلك تعتبر المنطقة الخلفية هي المنطقة الأهم عند تنظيف اللسان.

ما هي افضل السبل لتنظيف المنطقة الخلفية في اللسان؟

يوجد العديد من الطرق لتنظيف الجزء الخلفي للسان، لكن الهدف واحد و هو ازالة البكتيريا ومخلفاتها المتراكمة في اللسان.

عند تنظيف لسانك احرص على تنظيف المنطقة الخلفية قدر المستطاع. لا تجعل شعورك بالغثيان يوقفك. الشعور بالغثيان رد فعل طبيعي لأي ضغط يقع على المنطقة الخلفية للسان. مع الوقت ستتعود على عملية تنظيف المنطقة الخلفية للسان وسيتوقف شعورك بالغثيان تدريجيا.

ما هي الأدوات الدارجة لتنظيف اللسان؟

يمكنك استخدام:

* فرشة الأسنان العادية.

* أداة تنظيف اللسان.

يعتبر تنظيف اللسان باستخدام فرشة الأسنان أمرا مقبولا لتحسين صحة الفم. لكن يجد الكثيرون أن تنظيف اللسان باستخدام أداة تنظيف اللسان أكثر فعالية لمقاومة رائحة الفم الكريهة. كذلك يجد البعض أن استخدام أداة تنظيف اللسان تسبب الغثيان بدرجة أقل من فرشة الأسنان .

كيف تستخدم أداة تنظيف اللسان؟

بكل بساطة:

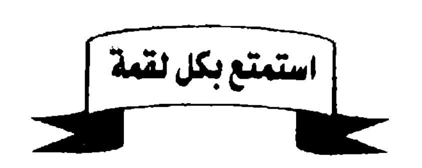
* بعد تفريش أسنانك و قبل شطف فمك بالماء اخرج لسانك للخارج.

* ضع أداة تنظيف اللسان آخر الفم.

* اسحب الأداة على لسانك بلطف متجها الى مقدمة اللسان.

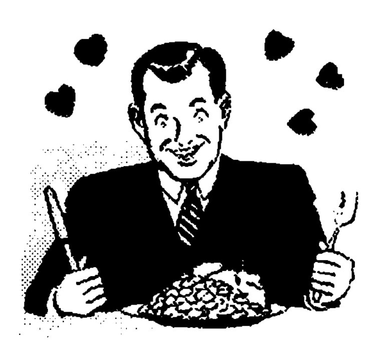
* لا تسحب الأداة بعنف.

* ستجد إن الأداة جمعت كمية من اللعاب و الفقاقيع و كمية مواد سوداء هي المخلفات البكتيرية المسببة لرائحة الفم الكريهة، وبذلك تكون مستعد لعمل ريجيم غذائى سليم.



علينا أن نأكل حين نشعر بالجوع وهذا أمر أساسي وضروري جدًا ويعيدنا إلى مسألة التركيز على الطعام وعلى الهدف منه أي لإسكات الجوع وتغذية الجسم واكتساب صحة جيدة وعافية قوية وطاقة ونشاط.

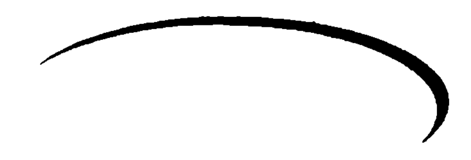
نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع. قاعدة جميلة لا جوع ولا حرمان ولا شبع حتى الامتلاء.



ونقول: لا لسياسة الحرمان الغذائي لأن الجوع ربما يصنع في الدماغ ردة فعل وتفاعلات عصبية كيميائية مما قد يزيد مسألة السمنة سوءًا.

ولابد من استبدال نظام التجويع بتغيير السلوك.

ومن البديهي ظهور مشاكل السمنة مع بداية الصيف وذلك لأنه في هذا الفصل يكثر تناول المشهيات والمسليات ومثلجات الألبان "الأيس كريم" والمياه الغازية والمشروبات المرطبة مما يترتب عليه زيادة في السعرات الحرارية وزيادة الوزن.



نوّع المذاق والتركيب في طعامك
واستمتع بالمضغ

يجب إدراك أهمية عملية المضغ في الإحساس بالشبع والشعور بمتعة الطعام ولذة الأكل، وأثناء الأكل يرسل الفم إشارات إلى المخ تنبهه بما نأكل وكم تناولنا حتى تلك اللحظة.

وكلما زادت هذه الإشارات التي يتلقاها المخ زاد شعورك بالشبع وطالت فترة ذلك الإحساس بلذة الطعام والإحساس بالشبع..

والمشكلة هي أن الدماغ يشعر بالملل بعد تلقي الإشارة نفسها لقمة بعد لقمة فيحول اهتمامه عنها فإذا كنا نأكل دجاجًا مشويًا في الوجبة نفسها يفقد المخ إحساسه بالإشارات الدالة على الدجاج فلا يسجل سوى القليل منها، وهكذا يتوهم الدماغ أننا نلتهم كل الكمية التي أكلناها في الواقع فإذا لم نهتم بعملية المضغ الجيد للطعام وعملية تنويع مذاق الفم خضروات وبروتين وسلطات ونشويات طبيعية وليست مصنعة فإننا نشعر بالجوع خلال مدة أقصر وبسرعة.

ولكي نضمن أن الدماغ يسجل كل ما نأكله بالفعل علينا أن ننوع مأكولاتنا بين لقمة وأخرى بتناول قطعة لحم أو الدجاج مثلاً ثم بطاطس في الفرن والكثير من الخضروات المختلفة فعندئذ سوف يرسل كل نوع من الأطعمة إشارته الخاصة لتحتل موقعها على خريطة قياس الشبع في الدماغ وبالتالي يطول الوقت قبل إحساسك بالجوع مرة أخرى ولا تنسى شرب الماء.

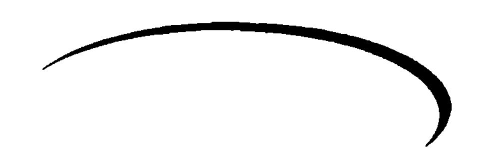
وعند شرب الماء بوفرة يحدث ما يلي:

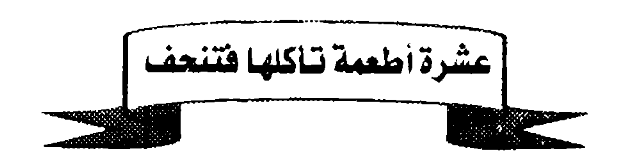
١- زيادة في البول، وهذا يساعد على غسيل الجسم من الفضلات العضوية مثل حمض اليوريك، الأملاح التي تتزايد في الجسم خاصة عند اتباع نظام ريجيم غني في البروتينيات.

٢- يساعد على تليين الفضلات الغذائية التي تجف وتستقر داخل الأمعاء في حالة الإصابة بالإمساك (إحدى نتائج اتباع نظام الريجيم غني البروتينيات).

٣- يعمل على تنظيف الدم الذي ينقل السموم إلى أجهزة الإخراج (الكلية – الجلد – الأمعاء الغليظة) ببطء عندما يكون محملاً بالسموم.

٤- يعمل على ترطيب الخلايا الأمر الذي يساعد على تخزين الدهون بطريقة أسهل وبالتالي الإسراع في احتراقها.







مما لا شك فيه أن مفتاح النجاح في تخفيف الوزن هو تناول وجبات صحية وقليلة السعرات الحرارية غير أن هناك بعض الأطعمة التي ينبغي عليك أن تتناولها إذا أردت فعلاً إنقاص وزنك، وأبرز هذه الأطعمة هي:

١- بليلة القمح او البرغل او الفريك في وجبة الافطار:

والمقصود هنا طبعًا الأنواع الغنية بالألياف والمحضّرة من القمح الكامل والشوفان والحبوب الأخرى والنخالة والخالية من السكر..

وتشير الإحصائيات إلى أن الأشخاص الذين يتناولون وجبة إفطار صحية يوميًا يكونون إجمالاً أكثر رشاقة من الآخرين الذين لا يتناولون طعام الإفطار عادة.

وفي دراسة أجراها اختصاصي التغذية البريطاني تيري كيرك واستغرقت ١٢ أسبوعًا تبين أن الأشخاص الذين كانوا يتناولون كل صباح ٦٠ جرامًا من الحبوب الكاملة مع حليب منزوع الدسم فقدوا حوالي ١,٤ كجم من أوزانهم مع نهاية الدراسة.

وقد لوحظ أن هؤلاء يميلون إلى تناول كميات أقل من الدهون خلال الوجبات الأخرى.

وفي ذات الوقت هي نافعة جدا للصحة العامة ولعل الأسباب التي تقف وراء المنافع الصحية للحبوب الخالصة أن العديد من العوامل تؤثر في هذا المجال. فعلى سبيل المثال تساعد الحبوب الخالصة على تخفيض مستوى الكولسترول في الدم وكذلك الأنسولين والغلوكوز. وبمقارنتها مع نظيراتها المحسنة تحتوي الحبوب الخالصة على المزيد من المغذيات مضادات الأكسدة والمعادن والألياف

ولكن يفسر كيرك ذلك قائلاً: إن طعام الإفطار الغني بالألياف يمد الجسم ببطء بالطاقة التي يحتاج إليها طوال فترة قبل الظهر فلا يشعر الفرد بجوع مفاجئ يجبره عادة على تناول الحلويات أو الأطعمة السريعة الأخرى.

كذلك يستفيد من يأكل الحبوب الكاملة من العناصر المغذية المتوافرة فيه والتي تحتوي عليها. وبالاضافة الى ذلك، تناول طعام الإفطار الذي يحتوي على الحبوب الخالصة بدل تلك المنقاة أو التي تحتوي على السكريات قد يكون أبسط الوسائل لإطالة العمر. فقد أظهرت دراسة حديثة أن الرجال الذين يتناولون وجبة تحتوي على الحبوب الخالصة يوميا لا يتعرضون لأمراض القلب بنسبة تقل ٢٠٪ عن الأشخاص الذين لا يتناولون مثل هذه الوجبات بانتظام.

ويقول الباحثون إن هذه النتائج تبرز أيضا أهمية التمييز بين وجبات الإفطار التي تحتوي على الحبوب الخالصة والأنواع الأخرى في منع حدوث الأمراض بما في ذلك أمراض القلب والسكري والسرطان.

وعلى الرغم من أن وجبة الإفطار من الحبوب تعد مصدرا رئيسيا للحبوب الخالصة والمنقاة في الغذاء إلا أن تأثيرها العام في تخفيض خطر الوفيات لا تزال غير واضحة.

قام الباحثون الذين نشروا نتائج دراستهم هذه في المجلة الأمريكية التغذية الأكلينيكية بتحليل المعلومات التي جمعوها من حوالي ٨٦٠٠٠ طبيب اشتركوا في الدراسة. وأجاب ١٩٪ من المشتركين بأنهم يتناولون الإفطار الذي يحتوي على الحبوب يوميا كما أن ١٢٪ قالوا إنهم يتناولون وجبة أو أكثر من الحبوب يوميا.

وبعد فترة من المتابعة دامت خمس سنوات ونصف وجد الباحثون أنه كلما تناول الرجال مزيدا من الوجبات التي تحتوي على الحبوب كان خطر الموت بسبب أمراض القلب أو غيرها أقل.

فعلى سبيل المثال تعرض الرجال الذين كانوا يتناولون وجبة واحدة من الحبوب على الأقل يوميا إلى خطر الموت بنسبة تقل ٢٧٪ عن أولئك الذين كانوا في النادر يتناولون الحبوب فى وجباتهم.

جدير بالذكر أن هذه المنافع الصحية لحبوب الإفطار الخالصة تواصلت حتى بعد أن أدخل الباحثون عوامل الخطر الأخرى المتعلقة بأمراض القلب مثل التدخين تناول الكحول النشاط الجسدي الضئيل وارتفاع مستوى الكولسترول في عين الاعتبار.

٢- الحليب البارد قليل الدسم:

إذا كنت تعتقد أن امتناعك عن شرب الحليب سيساعدك على تخفيف وزنك فإنك مخطئ تمامًا فقد أثبتت الأبحاث العلمية الأمريكية أن هناك

علاقة وثيقة بين انخفاض وزن الجسم وزيادة كمية الكالسيوم (بمقدار لا بإسراف) التي يتناولها الفرد..

ويعتقد الاختصاصيون أن الطعام الغني بالكالسيوم أي الذي يحتوي على ٨٠٠ ملليجم من الكالسيوم على الأقل يوميًا يمكن أن يشجع الخلايا الدهنية في الجسم على إطلاق محتوياتها بدلاً من تخزينها بالجسم.

إذن فمن الممكن في ظل برنامج غذائي قليل السعرات الحرارية من بقية عناصر الغذاء أن تشرب يوميًا ٣ حصص من الحليب خفيف الدسم مثل كوب صغير من الحليب أو علبة صغيرة من اللبن أو ٤٠ جرامًا من الجبن كذلك عليك أن تكثر من تناول الخضر والفاكهة.

ان اللبن وإن كان بسيطا في الحس إلا أنه مركب في أصل الخلقة تركيبا طبيعيا من جواهر ثلاثة الجبنية والسمنية والمائية، فالجبنية باردة رطبة مغذية للبدن، والسمنية معتدلة الحرارة والرطوبة ملائمة للبدن الإنساني الصحيح كثيرة المنافع والمائية حارة رطبة مطلقة للطبيعة مرطبة للبدن واللبن على الإطلاق أبرد وأرطب من المعتدل

ولكن بعد شرب اللبن ينبغي أن يتمضمض الفرد بعده بالماء وفي الصحيحين: "أن النبي صلى الله عليه وسلم شرب لبنا ثم دعا بماء فتمضمض وقال إن له دسما"

ولذا فان اللبن المقصود لعملية التخسيس هو المنزوع الدسم ، ويمكن تسخينه ثم وضعه بالثلاجه وازالة دسمه بعد ذلك، ثم تناوله باردا هو أفضل للمعدة ولكن ليس في درجة باردة جدا وانما في درجة معتدلة بعض الشيء أو أن يتم فرزه وتناوله معدوم الدسم.

٣- الحساء:

إن الأطعمة السائلة مثل حساء اللحم منزوع الدسم مع قليل من الكرافس تملأ المعدة فيميل الفرد إلى تناول كمية أقل من الطعام خلال الوجبة.

وتؤكد باربرا - اختصاصية التغذية أن الطعام الذي يحتوي على الماء يساعد في عملية ضبط الشهية وتعتقد أن الماء يخفف من تركيز الوحدات الحرارية في كل حصة من الطعامَ الغني بالماء.

وقد بينت دراسة فرنسية أخرى أن الأشخاص الذين يشربون الحساء يوميًا يكونون عادة أكثر رشاقة ممن لا يواظبون على شرب الحساء.

ومن الجدير بالذكر أنه عند غلي اللحم بالماء تخرج مادة البوتاسيوم من الألياف اللحمية الى الحساء وتكثر بها وتقل باللحم وهذا ما يفيد القوى العضلية ويساعد في عملية امتصاص الجلوكوز للعضلات ويفيد جدا في تغذية الرياضين خاصة وهذا مما يعطي قيمة له أثناء عملية التخسيس وفوائد جمه

٤- الفلفل الحار:

تشير الدراسات إلى أن الوجبات التي تحتوي على الفلفل الحار تؤدي إلى عملية الأيض لفترة قصيرة أما سبب ذلك فلا يزال غير واضح مثله مثل حجم الوحدات الحرارية الإضافية التي يؤدي تناول الفلفل إلى حرقها.

ويتمتع الفلفل الحار أيضًا بمزايا إضافية منها: أنه يكسب الأطعمة الفقيرة بالدهون نكهة تحتاج إليها ويجعلها أكثر استساغة كما أنه يساعد على تخفيف احتقانات الأنف.

والفلفل الحار له دورا كبيرا في تحسين وظائف القلب ودفع الدورة الدموية بالإضافة إلى تخفيض الدهون في الدم وتقليل الجلطة الدموية كما يلعب دورا وقائيا من أمراض الأوعية الدموية.

كماأن الفلفل الحار يساعد على تخفيض سكر الدم وتخفيف آلام الجلد الناجمة عن مختلف الأمراض. كما وجدوا أن الفلفل الحار يمكن أن يذيب الدهون داخل الجسم بشكل فعلي ويدفع الأيض وذلك مفيد لتخفيف الوزن فهذا خبر سار للنساء.

إن الفلفل الحار مفيد للصحة رغم حرارته.

كما أن حرارة الفلفل تختلف حسب أنواعه ومن ناحية اللون فتتعلق درجة الحرارة بلون الفلفل الحار وعموما فإن الفلفل الأحمر أحر من الفلفل الأخضر والفلفل الأخضر أحر من الفلفل البنفسجي والأصفر والأسود لأن الفلفل الحار سيصبح أحمر وأحر عند نضوجه وطعم الفلفل الحار الأصفر والبنفسجي حلو.

فوائد الفلفل الحار كثيرة وهذه بعضها:

تقوية المعدة ومساعدة الهضم:



يتحلى الفلفل الحار بدور تحفيز للفم والمعدة والأمعاء ويزيد تحرك المعدة والأمعاء ويدفع افزار هرمونات الهضم ويحسن نكهة الأطعمة.

وأجرى بعض الخبراء الصينيين في مجال الطب والتغذية تحقيقات في مقاطعتي هونان وسيتشوان فكشفوا أن نسبة

الإصابة بقرحة المعدة بين سكان المقاطعتين منخفضة أكثر مما في المناطق الأخرى فضلا عن تفضيلهم أكل الفلفل الحار وذلك لأنه مفيد لتجديد الغشاء المخاطي في المعدة وحماية وظائف خلايا المعدة والأمعاء والوقاية من الإصابة بقرحة المعدة.

تحريك الدم وانتظامه:

وتساعد الفيلفة على تنشيط حركة الدم أكثر من أي نبات آخر.. ولذلك فقد وصفت بأنها أحد أفضل النباتات الملائمة للأزمات وكونها ترفع من كفاءة عمل جهاز الدورة الدموية فإن الفليفلة الحمراء تعزز طاقة الجسم وتخفف من آثار الإجهاد الذي يتعرض له الإنسان وكشفت التجارب التي أجريت في جامعة دوسلدروف عن أن الفليفلة تزيد من قدرة المريض على التركيز.

ووجد ان الفلفل الاحمر الحار (الشطة) ينشط خروج اللعاب والعصارات المعدية الهاضمة. ومن المعروف ان اللعاب يحتوي على انزيمات تساعد في هضم الكربوهيدرات بينما تحتوي الافرازات المعدية على حامض وانزيمات اخرى تقوم بهضم مختلف عناصر الطعام

٥- المعكرونة بشروط:

تساعد المعكرونة المتوافرة بأنواع وصفات كثيرة جدًا على الحفاظ على الوزن وذلك بفضل مؤشر السكرية المنخفض الذي تتميز به.

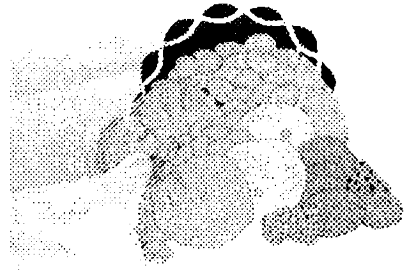
وتفسر اختصاصية الحميات البريطانية جويس ذلك قائلة إن مؤشر السكرية هو بمثابة ترتيب للأطعمة حسب سرعتها في رفع معدل السكر في الدم فكلما انخفض مؤشر السكرية ارتفع معدل السكر تدريجيًا.

والأطعمـة ذات المـؤشر المـنخفض مثـل المعكرونـة يـتم هـضمها وامتصاصها ببطء في الجسم وهذا يساعدنا على الشعور بالشبع لمدة أطـول فنتفادى الأكل بين الوجبات.

وغني عن الذكر أنه يتوجب تناول المعكرونة بكميـات قليلـة مسلوقة مع قليل جدا من صلصات الطماطم والخـضر بعـد الطهـي والابتعـاد عـن الصلصات الدسمة التي تحتوي على كريمة وزبد مع عدم تناول أي بـروتين معها.

ويتم تناولها مع الخضر المطبوخة والسلطة مع الشبث والبقدونس.

٦- التفاح والكمثرى:



لا تحتـوي التفاحـة أو الكمثرى عـلى أكثـر مـن ٥٠ وحدة حرارية، وتكاد لا تحتوي على أي دهون.

وتتمتـع كلتاهمـا بمـؤشر سكرية منخفض وهذا يجعلها أفضل مـا يمكـن أن نتناولـه عنـد شـعورنا بالجوع بين الوجبات، والتفاح والكمثرى غنيان بالأليـاف الغذائيـة القابلـة للذوبان التي تساعد على خفض مستوى الكولسترول، إضافة إلى العنـاصر المضادة للأكسدة.

كما يحتوي التفاح خاصة على حمض الهيدروكسي سيتريك والـذي يمنـع أو يقلل من تحويل الكربوهيدرات الى دهون.

ولكن هذا لا يعني أن نكتفي بتناول التفاح فقط فكل الفواكه تقريبًا منخفضة الوحدات الحرارية وغنية بالعناصر المغذية والألياف.

٧- اللوز والجوز والبندق والفول السوداني:

تشير الأبحاث التي أجريت في المستشفى النسائي في بوسطن إلى أنه بالإمكان تناول المكسرات وإنقاص الوزن في الوقت نفسه.

ففي دراسة دامت ١٨ شهرًا تم تقسيم عدد من البدناء إلى مجموعتين اتبعت المجموعة الأولى نظامًا غذائيًا خفيف الدهون، واتبعت الثانية نظامًا معتدل الدهون يحتوي على كميات محددة من المكسرات وزيت الزيتون..

وبعد انتهاء مدة التجربة فقد أفراد المجموعة الثانية ما معدله ٥ كجم من أوزانهم بينها لم يفقد أفراد المجموعة الأولى إلا ٢ كيلوجرام ونصف.

كذلك فإن أفراد المجموعة الأولى كانوا أكثر استعدادًا للتوقف عن مواصلة الحمية بسبب ما عانوه من إحباط خلالها.

وتعلق الدكتورة كاثي التي أشرفت على التجربة قائلة:

إن الحميات المضبوطة التي تحتوي على كميات معتدلة من الدهون تكون أكثر نجاحًا ويتبعها الناس من دون إحباط.

كذلك فإن اللوز والجوز والمكسرات بشكل عام تحتوي على النوع الجيد من الدهون التي تساعد على خفض مستوى الكولسترول بالدم فضلاً عن كونها غنية بالعناصر المغذية والبروتين والألياف.

كذلك فإن تناول كمية صغيرة من المكسرات يوميًا بمعدل ٢٥ جرامًا مثلاً يمكن أن يساهم بتخفيف خطر الإصابة بمرض القلب.

لكن شريطة أن يتم تناول المكسرات قبل الوجبات غير مملحة ولم يتم تحميصها.. ويرجع ذلك الى احتواء المكسرات على حمض الأوميجا ٣ الذي يساعد على عملية حرق الدهون ويتحقق هذا اذا ما كانت المكسرات نيئة وغير مملحة

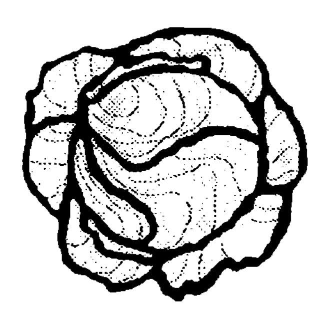
٨- الشاي الاخضر:

أظهرت الدراسات التي أجريت على المواد المستخلصة من الشاي الأخضر أنها تعزز عملية حرق الوحدات الحرارية وتؤدي بالتالي إلى مساعدة الجسم على التخلص من الدهون.

وقد وجد البحاثة في جامعة فريبورغ أن هذا المفعول يعود إلى احتواء الشاي الأخضر في الوقت نفسه على الفلافونويدز المضاد للأكسدة وعلى الكافيين.

وهنالك أدوية كثيرة للتخسيس تم تصنيعها بشركات الأدوية وتباع لدى الصيدليات حاليا بكل مكان.

٩- البروكلي والكرنب والقرنبيط:



هذه الأنواع من الخضر غنية جدًا بالعناصر المضادة للسرطان وهو واحد من أكثر الخضر احتواءً على العناصر الغذائية.

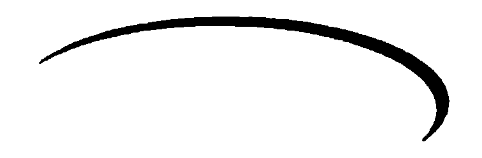
إن تناول البروكلي والكرنب مثله مثل تناول معظم الخضر يساعد على تخفيف الوزن ويشعر الجسم بأقل قدر ممكن من الوحدات الحرارية وبأكبر قدر من الفائدة ويستهلك سعرات كبيرة في عملية الهضم.

١٠- الأطعمة المفضلة:

إن الأشخاص الذين ينجحون في إنقاص أوزانهم من دون أن يستعيدوا ما فقدوه فيما بعد لا يفرضون أي حظر على تناول طعام ما، فلا توجد لديهم أي أطعمة ممنوعة بالكامل بل يلجأون إلى تناول الأطعمة التي يحبونها ضمن حميتهم الصحية وذلك بكميات محددة من وقت لآخر.

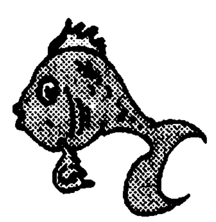
ويؤدي هذا التوجه إلى شعورهم بالرضا والارتياح وإلى إبعاد شبح الحرمان والقهر الذي يقود الكثيرين إلى التخلي عن اتباع أي نظام غذائي صارم والعودة إلى تناول الأطعمة الدسمة.

ويتم هذا بعد فترة من المحافظة على الجسم ومراقبة الوزن فيما يعرف بفترة (التثبيت) أو تثبيت الوزن.. وكما هو معلوم بالطب القديم أن من ترك كثرة الطعام ضاقت أمعاؤه.



أسرار بسيطة فتعالوا نجرب

لا ننس الثوم والسمك والجنكة الصينية والجنسنج



ظهر حديثًا أن الثوم يبطئ الأورام السرطانية والسمك يحسن المزاج والجنكة الصينية علاج ضد الخرف ولا مجال للشك في أن رائحة الثوم منفرة ولكن لا مجال للشك أيضًا أنه ما من عشبة من الأعشاب تستطيع المحافظة على صحة القلب أكثر من الثوم..

لقد استخدم الثوم طوال قرون عديدة في أغراض كثيرة صحية وغير صحية لتخدير وجع الأسنان أو لإبعاد الحشرات والقوارض، ولكن يبرز إلى الوجود حاليًا جيل كامل من الناس الذين أخذوا يقبلون على أكل الثوم بكل عواطفهم.

وقد أقرت السلطات الصحية الألمانية الثوم باعتباره خط الدفاع المبدئي ضد تصلب الشرايين وهو تراكم اللويحات الدهنية على جدران الشرايين من داخلها مما يعد من أهم العوامل التي تؤدي لإصابة الإنسان بأمراض القلب وارتفاع مستوى الكولسترول بالدم.

وربما كان للثوم قوة أخرى غير هذه فقد نُشر في عدد من مجلة طبية أمريكية مهتمة بمرض السرطان نتائج تجربة أجريت على الحيوانات المخبرية تبين منها أن الثوم يبطئ نمو الأورام السرطانية وقد نُشر مقال في

مجلة طبية أخرى جاء فيه أن الثوم علاج فعال ضد فيروسات وجراثيم وفطريات معينة..

وفي روسيا يجرى اختباره لمعرفة آثاره الشفائية ضد التهاب المفاصل، ويجب ألا يغيب عن البال أن الثوم مرقق للدم؛ لذلك فإن على الأشخاص الذين يتعاطون الأسبرين أو عقاقير منع تخثر الدم استشارة أطبائهم قبل الإقدام على أكل الثوم بكثرة ولعشاق أكل الثوم نسوق هذه الكلمة "لا ضرورة لأكل ٥: ١٠ من فصوص الثوم النيئة كل يوم من أجل الحصول على الفائدة الصحية الموجودة إذ إنه بالإمكان تناول مسحوق الثوم المجفف الخالي من الرائحة الكريهة.

أما فيما يخص السمك فطالما أطلق عليه اسم (غذاء الدماغ) ولكنه قد يوصف قريبًا بأنه "طعام المزاج" أيضًا فقد دلت إحدى الدراسات الحديثة على أن أكل السمك (وتناول الزيوت الموجودة فيه) قد يؤدي إلى تخفيف أعراض الاكتئاب السريري.

ومن الحقائق المقبولة أن الأنواع الدسمة من السمك مثل السلمون والأسقمبري تحتوي على مقادير كبيرة من الدسم المسمى أوميغا وهو من الأحماض الدهنية التي يمكنها تقبل إمكانات الإصابة بالآفات القلبية والسرطان وترقق العظام والالتهابات كالتهاب المفصل ولكن ما هو غير معروف بهذا القدر من المعرفة هو الفوائد الموجودة في أوميغا بالنسبة للاضطرابات المزاجية أيضًا مثل الاكتئاب.

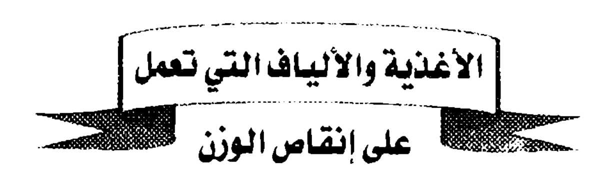
وقد أجرى أحد أطباء مستشفى "ماكلين" بمدينة "بلمونت" الأمريكية دراسة حول هذا الموضوع فتبين له أن مجموعة المرضى الذين تناولوا حبوب

زيت السمك بالإضافة إلى أدويتهم التقليدية لمعالجة الاكتئاب أصبحت أعراضهم أقل عددًا من مجموعة أخرى من المرضى الذين كانوا يُعطون حبوبًا.

نصل إلى شجرة الجنكة بيلوبا الصينية التي تُعتبر علاج تقليدي ضد الخرف، وقريبًا بدأت في الولايات المتحدة الأمريكية دراسة موسعة شملت ألفي شخص من الأصحاء في الخامسة والسبعين من العمر لمعرفة ما إذا كان تناول مستخلصات من أوراق هذه الشجرة يمكن أن يؤخر إصابة الشخص الهرم بخرف الشيخوخة (مرض الزهايمر).

إن هذا النجاح الذي أحرزته نبتة الجنكة يمكن رده إلى دراسات دلت على أن خلاصة هذه النبتة القديمة تؤدي إلى تحسين الذاكرة وتنشيط الوظائف العصبية وذلك عن طريق إحداث زيادة في تدفق الدم إلى الدماغ وقد تبين بنتيجة هذه الدراسات التي تناولت أكثر من مائتي مريض بالخرف أن إعطاء المريض ١٢٠ - ٢٤٠ من خلاصة الجنكة يوميًا ولمدة ستة أشهر أدى لتحسن ملحوظ (ولو أنه كان قليلاً) في قدرات المريض الذهنية.

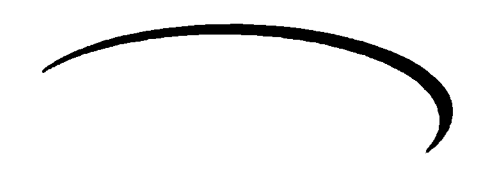
يقول الاختصاصيون إن مفتاح النجاح في عملية صقل العقول المريضة قد يعود إلى جملة مكونات فعالة التي هي مضادات مؤكدة توجد أيضًا في كثير من الفواكه والخضر ولابد من التحذير هنا أيضًا إلى أن هذه النبتة تسبب ترقق الدم لذلك يجب استشارة الطبيب قبل استعمالها إذا كان الشخص يتعاطى الأسبرين أو مانعات تخثر الدم.

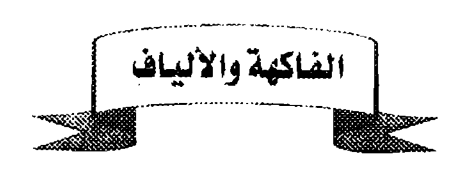


الأغذية والألياف التي تعمل على إنقاص الوزن

هناك مجموعة من الأغذية التي يمكن أن نطلق عليها السارقة للسعرات الحرارية، وتفيد الجسم ولا تؤدي إلى زيادة الوزن لاحتوائها على كل العناصر التي يحتاج إليها جسم الإنسان من فيتامينات وأملاح وغيرهما، وذلك على خلاف الأغذية المصنّعة من قِبل الإنسان والتي تزيد الوزن بشكل واضح..

أما أفضل الأعشاب التي تؤدي إلى خفض الوزن، والتي نطلق عليها "ملوك الأعشاب" فهي كل الأعشاب التي تحتوي على نسبة عالية من المواد الحريفة، والتي تساعد الجسم في أداء عملية التمثيل الغذائي بشكل مميز، وبالتالي تساعد في حرق الدهون من الجسم.



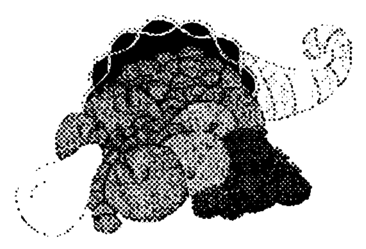


الفاكهة والألياف

تعد الفاكهة مثل التفاح والبرتقال والكمثرى والمانجو والموز من أهم الأغذية التي تساعد على بناء الجسم بشكل صحي دون زيادة مفرطة في الوزن، وذلك لما تحتوي عليه من كمية وافرة من الألياف.

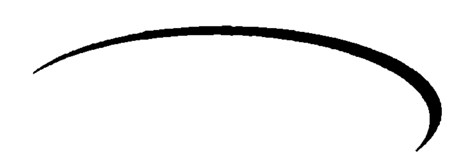
وعلى الرغم من السعرات الحرارية العالية الموجودة بالموز والمانجو إلا أننا لو نظرنا إلى أن الفاكهة إذا أُكِلت قبل الأكل فإنها تؤدي إلى شعور الإنسان بالشبع، وبالتالي ستقل كمية الطعام التي سيتناولها وهو ما سيؤدي إلى محاربة السمنة.

إن هذه الألياف التي تحتوي عليها الفاكهة تحتوي على قوة كهرومغناطيسية ولها القدرة على امتصاص الدهون من الجسم وإخراجها منه.

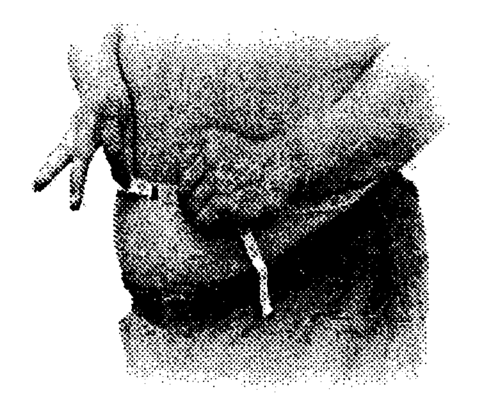


كما أن الألياف تعمل على القضاء على الإمساك وتنظيف القولون، وعليه فإن الجسم كلما تناول قدرًا أكبر من هذه الألياف الموجودة بالفاكهة كلما صار الجسم في صحة جيدة دون معاناة من السمنة وآثارها السيئة.

ونحن نلاحظ أن محلات الكباب والكفتة تضع طبقة من الخضروات تحت صحن الكباب حتى تمتص تلك الخضروات الزيوت والدهون الموجودة في الكباب، وتلك الخضروات تسلب الدهون أيضًا من الجسم وتُخرجها في هيئة فضلات.



مقدمة لبرنامج التنظيف الداخلي



الأهداف العامة لهذا البرنامج:

١- هي منطقة البطن بشكل خاص "الكرش" وذلك في الجزء العلوي والجزء السفلي من البطن.

٢- التخلص من دهون الدم والكولسترول والتراي جلسرايد وسكر الدم أو ما يطلق عليه عوامل الخطر.

٣- مرحلة التخلص من الشحوم الداخلية حول الأجهزة الحيوية للجسم.

٤ - وبالنهاية التخلص من الدهون تحت الجلد وباقي أجزاء الجسم.

خطوات تخفيض الوزن:

١ - زيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة.

٢ - الوعي الغذائي ومعرفة أنواع الأطعمة وقيمتها الغذائية والحرارية.

٣ - اتباع نظام غذائي علمي مدروس يساعد على خفض الوزن دون تأثير على الصحة العامة والنشاط العادي.

وللعلم فالمشي لمدة نصف ساعة يوميًا يساعد في حرق نصف كيلو بعد أسبوعين وتبدأ ممارسة التمرينات يوميًا لمدة ٣٠ دقيقة في الأسبوع الأول وتزداد تدريجيًا وجميع التمرينات من وضع الرقود على الظهر.

تناول بروتينًا نباتيًا وحيوانيًا في الصباح يساعد في خفض الشهية أما تناول النشويات مثل كيك، بسكويت، خبز، أو السكريات كالشوكولاتة فيؤدي لزيادة إفراز الأنسولين وبالتالي يزيد الإحساس بالجوع الشديد.

ويفضل تناول الأغذية التي تحتوي على ألياف السليولوز مثل الخضر والفواكه الكاملة فهي تساعد على الإحساس بالشبع وتنظيف الأمعاء.

ملاحظات البرنامج:

١- يوميًا قبل صلاة الفجر: ٢ كوب ماء كبير وبعد الصلاة ٢ كوب ماء مع عدم تناول أي مادة غذائية إلا بعد ٤٥ دقيقة على الأقل من شرب الماء.

٢- في بداية البرنامج شربة ملح إنجليزي- حقنة شرجية - والأكل بالترتيب ويمكن شرب الماء قبل وأثناء وبعد الأكل بأي كمية

٣- يلاحظ في هذا البرنامج تجنب العوامل المسببة للصداع والدوخة وكذلك العوامل المسببة لتساقط الشعر والعمل على علاجها بالإضافة للاهتمام بالشكل العام للبشرة والوجه بشكل خاص مع تجنب عوامل فقر الدم والأنيميا.

٤ – على الريق كل يوم: كأس ماء دافئ + عصير ليمون بالنعناع.

٥ – قبل الغداء والعشاء مباشرة بعشرين دقيقة: ٢ كوب ماء + ٤ حبات خيار + حبة موز.

٦ – قبل الغداء والعشاء مباشرة: بودرة التخسيس مع روب + كأس ماء مغلي مع ملعقة كمون حب مع شرائح ليمون بالقشرة والبذور ينقع لمدة ١٠ دقائق.



الإفطار : ٢ كأس ماء + ٣ حبات برتقال + ٣ حبات خيار مع شاي نعناع.

العاشرة: ٢ كأس ماء + موزة + حبتا خيار + كأس لبن.

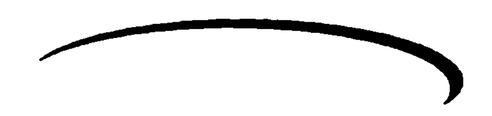
الغداء: ٢ كأس ماء + كأس شاي نعناع + صحن بطيخ كبير + ٣ حبات خيار.

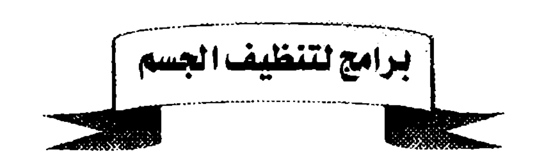
يبدأ الغداء بتناول ٢ كأس ماء – صحن تبولة وخل تفاح أو سلطة خضراء بدون تقطيع (خيار وجزر وطماطم).

السادسة: ٢ كأس ماء + برتقال أو كيوي.

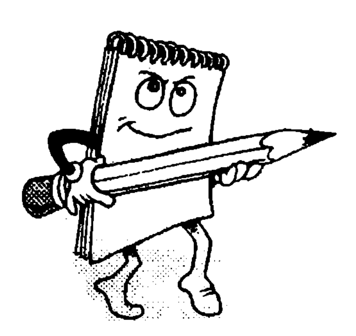
العشاء: ٢ كأس ماء + ٣ حبات خيار + شاي بالنعناع + تبولة أو سلطة مع صدر دجاجة.

إذا شعرت بالجوع: ٢ كأس ماء ثم روب وخيار وجزر وطماطم.





البرنامج الأول لتنظيف الجسم "ريجيم عرق السوس
لأصحاب الضغط المنخفض



الإفطار : كوب عرق سوس + كوب شاي أعشاب محلى بالعسل + ٣ حبات طماطم بالملح والليمون + صحن حمص مع الليمون والكمون.

الغداء : كوب عرق سوس + كوب شاي أعشاب محلى بالعسل + ٣ حبات طماطم بالملح والليمون + صحن حمص مع الليمون والكمون + دجاج أو لحم.

العصر : شاي أعشاب.

العشاء : كوب عرق سوس + كوب شاي أعشاب محلى بالعسل + ٣ حبات طماطم بالملح والليمون + صحن حمص مع الليمون والكمون + لحم.

عند الشعور بالجوع في اي وقت:
سلطة فواكه مكونة من "رمان وجزر مبشور وبرتقال".

مسموح بـ : الشاي والقهوة في أي وقت ويفضل تناول ٢ كوب ماء كبير قبل أي فنجان قهوة أو كوب شاي.

البرنامج الثاني لتنظيف الجسم ريجيم المريمية بالقرفة

ملاحظة : قبل الإفطار والغداء والعشاء بعشرين دقيقة:

٢ حبة كمثرى + كوب شاي أخضر.



الإفطار : كوب مريمية بالقرفة محلى بملعقة عسل + ٣ حبات بنجر "شمندر" شرائح رفيعة جدًا من الحجم الصغير تغسل وتقطع قبل الأكل مباشرة وغير منزوع القشر + صحن شوربة "كوسة وقرنبيط ومشروم مع فلفل أسود وطماطم وبصل وتوابل".

الغداء : كوب مريمية بالقرفة محلى بملعقة عسل + ٣ حبات بنجر "شمندر" شرائح رفيعة جدًا من الحجم الصغير تغسل وتقطع قبل الأكل مباشرة وغير منزوع القشر + صحن سلطة مكون من "طماطم وفجل أحمر وجرجير وبصل وخل وليمون" + سمك بأي كمية.

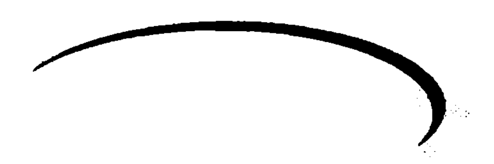
العصر : شاي أعشاب + ٢ حبة تفاح.

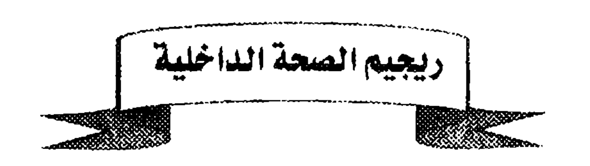
العشاء : كوب مريمية بالقرفة محلى بملعقة عسل + ٣ حبات بنجر "شمندر" شرائح رفيعة جدًا من الحجم الصغير تغسل وتقطع قبل الأكل

مباشرة وغير منزوع القشر + صحن "كوسة وقرنبيط ومشروم مع فلفل أسود وطماطم وبصل وتوابل".

عند الشعور بالجوع في أي وقت:

كوب مريمية بالقرفة محلى بملعقة عسل + ٣ حبات بنجر "شمندر" شرائح رفيعة جدًا من الحجم الصغير تغسل وتقطع قبل الأكل مباشرة وغير منزوع القشر + سمك بأي كمية.







يفضل بدء هذا الريجيم عند نهاية الأسبوع "عطلة الأسبوع" عندما يكون الشخص أقل نشاطًا لأن اليوم الأول لا يحتوي على أي طعام صلب "كله سوائل".

والتوقف عن عادة أكل الطعام بالشكل المعتاد والدخول في نظام ريجيم هو غالبًا عملية صعبة وعملية تناول السوائل فقط طيلة اليوم كل ساعتين هي أشبه بعملية غسيل داخلي لجهاز الهضم "متوسط إنقاص الوزن بهذا الريجيم ثلاثة كيلوجرامات إلى ثلاثة كيلوجرامات ونصف الكيلو".

اليوم الأول

عند الاستيقاظ : اشرب كوب ماء حار مضافًا إليه شريحة البرتقال وأكلها مع حبة فيتامين متعدد.

التاسعة والنصف صباحًا : كأس شاي نعناع أو شاي أعشاب.

الحادية عشرة والنصف : كأس ماء مع برتقالة متوسطة الحجم.

الواحدة والنصف بعد الظهر : كأس عصير طماطم.

الثالثة والنصف بعد الظهر : كأس ماء.

الخامسة والنصف عصرًا: كوب شاي مع الليمون فقط.

السابعة والنصف مساء: كأس ماء مع برتقالة متوسطة الحجم.

التاسعة والنصف مساء: كأس ماء حار مع شريحة برتقال مضافة إلى الماء ويمكن أكل شريحة البرتقال أيضًا.

تعليمات هامة بخصوص برنامج التنظيف الداخلي:

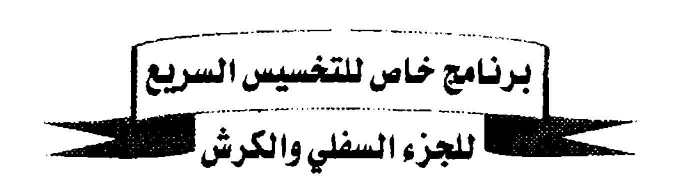
١- يؤدي اتباع هذا البرنامج لفقدان ٢ كجم من الوزن خلال أول ٣ أيام من تطبيق البرنامج.

٢- في هذا البرنامج يفقد الإنسان دهونًا فقط حيث إنه يتناول يوميًا ما لا يقل عن ٢ إلى ٣ لترات ماء وسوائل.

٣- قد يشعر الإنسان ببعض المغص كناتج طبيعي عن عدم نظافة البطن.

٤ – قد يشعر الإنسان صاحب ضغط الدم المنخفض ببعض الهبوط بعد الخروج من الحمام، وعليه تناول أي مشروب سكري ولكن لا يحتوي على الملح العالي فالضغط المنخفض لا يتعالج بالملح وانما ينفعه عسل النحل.

٥- معظم أصحاب الضغط العالي يتخلصون من الضغط خلال ٣ أيام، وعليهم مراجعة الطبيب لتحديد الجرعة أو إلغاء الدواء.



مدته ٨ أيام بدون تغيير وينقص الوزن ٢ إلى ٣ كيلوجرامات

١ -قبل الأكل بنصف ساعة: كوب زنجبيل مع قرفة + حبة موز وحبة خيار.

٢-قبل الأكل مباشرة: كوب شاي أخضر مع عصير ليمونة وملعقة عسل صغيرة.

البرنامج الغذائي:

الافطار:

شاي أحمر أو زعتر مع عصير ليمونة + ربع رغيف من أي نوع + ٣ حبات بياض بيض.

بين الافطار والغداء:

٢ كأس ماء + ثمرة من التفاح أو من الكمثرى.

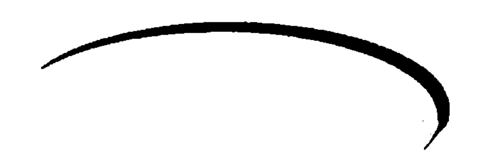
الغداء:

شاي أحمر أو زعتر مع عصير ليمونة ثم صحن سلطة بصل وثوم وبقدونس وشبث وطماطم + ٣ ملاعق أرز أو ٣ ملاعق معكرونة مسلوقة

+ صلصة طماطم بدون زيت مع الأرز أو المكرونة + ١ صدر دجاجة أو سمكة مشوية أو علبة تونة مصفاة من الزيت + طبق خضر مطبوخ.

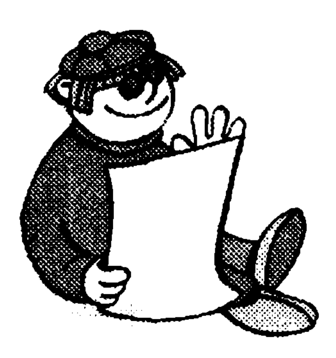
العشاء:

شاي أحمر أو زعتر مع عصير ليمونة ثم كأسي ماء + ٣ حبات برتقال ثم صحن سلطة بصل وثوم وبقدونس وشبث وطماطم ثم صحن فول + حبة خبز رقاق أو ربع رغيف أسمر.



ريجيم للتخلص من الكرش في ثلاثة أيام

صيحتنا الغذائية : ريجيم الثلاثة أيام



مارسيه ٣ أيام في الأسبوع وفي الأربعة الأخرى قللي من تناول الدهنيات وزيدي من تناول الخضر..

حاولي ممارسة الرياضة ٣ مرات في الأسبوع، ابدئي بـ ٢٠ دقيقة في اليوم ثم زيديها إلى ٣٠ ثم ٤٠ حتى تصبح ساعة.

اليوم الأول:

الإفطار:

نصف كوب من عصير أو مبشور الجريب فروت + قطعة واحدة خبز محمص أو توست + ملعقة زبدة فول سوداني + قهوة تركي أو شاي بدون حليب.

الغداء:

نصف كوب سمك التونة + قطعة خبز محمص (توست) + شاي أو قهوة تركي بدون حليب.

العشاء:

شريحتان من اللحمة البيضاء أو الحمراء بما يعادل ٣٠ جرامًا + كوب واحد من الفاصولياء الخضراء مسلوقة + كوب جزر مسلوق أو بنجر + تفاحة + كوب آيس كريم بالفانيليا.

اليوم الثاني

الافطار:

بيضة مسلوقة جيدًا + موزة + قطعة خبز محمص مع شريحة من الجبن + قهوة تركي أو شاي بدون حليب.

الغداء:

كوب من سمك التونة أو كوب جبنة بيضاء خالية الدسم + ٥ قطع من البسكويت المالح (يفضل اختيار البسكويت الخالي من الدهون).

العشاء:

قطعتان من النقانق + كوب واحد قرنبيط أخضر أو كوب من الملفوف المسلوق + نصف كوب جزر + نصف موزة + نصف كوب آيس كريم بالفانيليا.

اليوم الثالث:

الافطار:

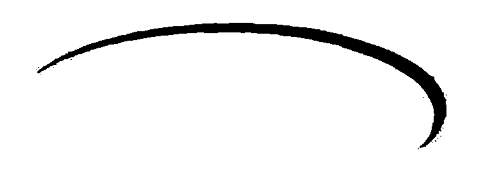
٥ قطع بسكويت مالح + بيضة مسلوقة + تفاحة + قهوة تركي أو شاي بدون حليب.

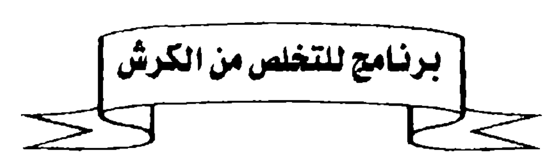
الغداء:

بيضة مسلوقة جيدًا + قطعة خبز مشوية (توست) + شاي أو قهوة تركي بدون حليب.

العشاء:

كوب واحد من سمك التونة + كوب من الجزر أو البنجر "ما يعادل ٣ حبات جزر" + كوب قرنبيط أو فاصوليا خضراء + نصف بطيخة أو شمام + نصف كوب آيس كريم بالفانيليا.





ملاحظات هذا البرنامج:

١- على الريق كل يوم قبل الوضوء لصلاة الفجر: **كأس ماء دافئ + ملعقة عسل.**

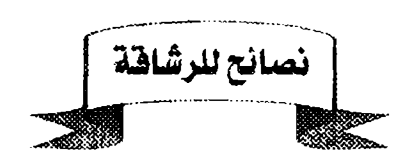
٢- قبل وبعد صلاة الفجر: **٢ كأس ماء مع عدم تناول أي مأكولات أو مشروبات إلا بعد ٤٥ دقيقة.**



٣- قبل الإفطار والغداء والعشاء: **كأس مغلي المريمية أو قرفة أو زنجبيل + ٢ حبة تفاح + ملعقة صغيرة من بودرة التخسيس مع كأس روب + باكيت من شاي ابن لقمان على كوب ماء دافئ وتشرب.**

٤- العصر كل يوم: **٢ كأس ماء + ٢ برتقالة أو بطيخ أحمر + ملعقة صغيرة على كأس ماء دافئ من سكر نبات بالأعشاب.**

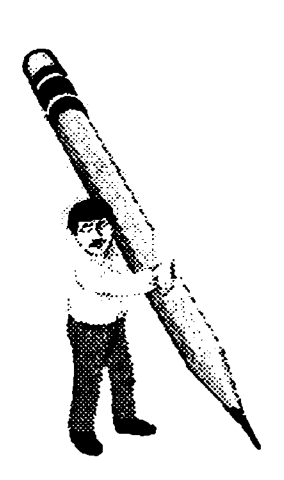
٥- في اليوم الرابع يتم كسر الريجيم في الغداء أو العشاء كالآتي: **طريقة كسر الريجيم في اليوم الرابع تتم بتناول: ٢ كأس ماء + ٢ حبة برتقال أو تفاح ثم تناول أي شيء تشتهيه نفسك.**



نصائح للرشاقة

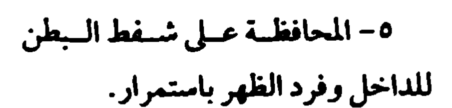
١- في هذا البرنامج ممنوع تناول السكريات والعصائر ويمكن استبدالها بأي نوع من الفواكه.

٢- ممارسة الرياضة ولعل أبسطها المشي ساعة يوميًا مع فرد الظهر وشفط البطن للداخل.



٣- تناول أكبر قدر ممكن من الماء، ٨ كؤوس ماء على الأقل.

٤- لابد أن يحتوي ريجيم الصيف المثالي لإنقاص الوزن على مكونات الوجبات الثلاث: ٧٠٪ بروتينات، ٢٠٪ خضر، ١٠٪ فقط نشويات وسكر.



٥- المحافظة على شفط البطن للداخل وفرد الظهر باستمرار.

٦- الابتعاد عن اتباع بعض الأنظمة الحديثة في عمليات إنقاص الوزن مثل ريجيم اليوم الواحد، وعدم الاعتماد على تناول الغذاء الواحد طوال اليوم مثل تناول موز فقط أو بطاطس أو غيرهما.

٧- ضرورة التركيز على تناول خميرة البيرة الطازجة سواء خميرة الخبز أو في صورة أقراص مجففة لأنها تحتوي على أكثر من ١٨ نوعًا من الفيتامينات وخاصة فيتامين ب المركب و١٤ عنصرًا معدنيًا و١٦ حامضًا أمينيًا ويمكن خلطها باللبن أو الماء للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء خاصة في حالة تناولها على الريق وتساعد أيضا على صفاء البشرة.

٨- تجنب المعلبات والمواد الحافظة والمواد الغازية.

٩- عند الجوع: كأسي ماء + ٢ حبة فاكهة من أي نوع + صحن سلطة خضراء بدون تقطيع.

اليوم الأول

الإفطار: كأس لبن + ٣ حبات برتقال أو بطيخ أحمر مع كأس ينسون بالنعناع والليمون + صحن فول وطماطم وشبث وربع رغيف.

الغداء: ٣ حبات برتقال أو كمثرى ثم كأسي ماء بارد + كأس ينسون بالنعناع والليمون ثم صحن سلطة بدون تقطيع ثم مأكولات بحرية وأسماك بأي كمية.

العشاء: كأسا ماء + ٣ حبات برتقال أو صحن بطيخ أحمر كبير أو ٢ حبة موز + كأس ينسون بالنعناع والليمون ثم صحن فاصوليا أو لوبيا مطبوخة بالبصل والطماطم بدون زيت.

اليوم الثاني

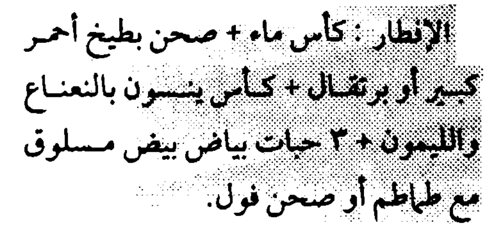
الإفطار : كأس ماء + صحن بطيخ أحمر كبير أو برتقال + كـأس ينـسون بالنعناع والليمون + ٣ حبات بياض بيض مـسلوق مـع طماطـم أو صـحن فول.

الغداء : كأسا ماء + صحن بطيخ أحمـر كبـير + كـأس ينسون بالنعنـاع والليمون + صحن تبولـة أو طبـق سـلطة أو صـحن لوبيـا أو فاصـوليا أو حساء عدس أو ٢ صدر دجاج.

العشاء : كأسا ماء + صحن بطيخ أحمـر كبـير + كـأس ينسون بالنعنـاع والليمون + كأس لبن + حبة خس ثم تكا لحم أو دجاج.

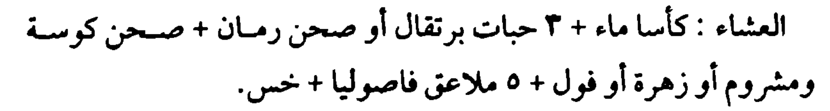
اليوم الثالث





الإفطار : كأس ماء + صحن بطيخ أحمـر كبير أو برتقـال + كـأس ينـسون بالنعنـاع والليمون + ٣ حبات بياض بيض مـسلوق مع طماطم أو صحن فول.

الغداء : كأسا ماء + ٣ حبات برتقـال + كأس ينسون بالنعناع والليمون + ٢ صـدر دجاج مع صحن ورق عنب متوسط.



العشاء : كأسا ماء + ٣ حبات برتقال أو صحن رمـان + صـحن كوسـة ومشروم أو زهرة أو فول + ٥ ملاعق فاصوليا + خس.

اليوم الرابع

الإفطار: ٢ كأس مـاء + ٢ حبـة كمثـرى أو ٣ حبـات برتقـال + كـأس ينسون بالنعنـاع والليمـون + ٤ حبـات بيـاض بـيض مـسلوقة جيـدًا مـع طماطم.

الغداء: ٢ كأس ماء + ٢ حبة تفاح أو برتقال + كـأس ينـسون بالنعنـاع والليمون، ثم ما تشتهيه نفسك (كسر الريجيم).

العشاء: ٢ كأس ماء + ٢ حبة تفاح أو ٣ حبات برتقال + كأس ينـسون بالنعناع والليمون + ٣ حبات طماطم ثم شريحة لحم أحمر مع صحن خـضر مطبوخة.

اليوم الأول

الإفطار: ٢ كأس مـاء + ٣ حبـات تفـاح + كـأس ينـسون مـع الزعتر والليمون ثم بيضة مسلوقة بالطماطم أو صحن فول وربع رغيف.

الغداء: ٢ كأس ماء + ٣ حبات برتقـال أو تفـاح + كـأس ينـسون مـع الزعتر والليمون + بيضة مسلوقة + ٣ حبات طماطم + ٥ ملاعق فاصـوليا مطبوخة بالطماطم والبصل (بدون ماجي).

العشاء: ٢ كأس ماء + ٣ حبات برتقـال أو تفـاح + كـأس ينـسون مـع الزعتر والليمون + صدر دجاج مشوي بدون جلد.

اليوم الثاني

الإفطار: ٢ كأس ماء + ٣ حبات كمثرى أو ٢ حبة تفاح + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + ٣ حبات طماطم مع بياض بيض مسلوق أو صحن نخي.

الغداء: ٢ كأس ماء + ٣ حبات كمثرى أو تفاح + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + ستيك لحم أو صدر دجاج مع صحن سلطة بدون تقطيع.

العشاء: ٢ كأس ماء + ٣ حبات كمثرى أو ٢ حبة تفاح + قهوة تركي + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + ٢ حبة طماطم + صحن لوبيا مطبوخة.

اليوم الثالث

الإفطار: ٢ كأس ماء + ٣ حبات برتقال مع كوب نسكافيه (بدون حليب) + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + حبة طماطم + بيضة مسلوقة.

الغداء: ٢ كأس ماء + ٣ حبات برتقال + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + سمك مشوي أو مأكولات بحرية بأي كمية مع سلطة خضراء بدون تقطيع.

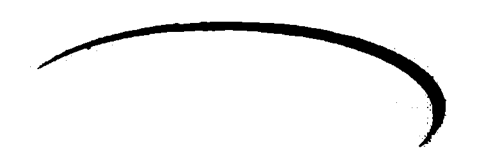
العشاء: ٢ كأس ماء + ٣ حبات برتقال مع كأس ينسون بالزعتر والليمون + صحن سلطة خضراء بدون تقطيع أو تبولة ثم صحن كوسة أو فاصولياء أو لوبيا أو تكا بالروب.

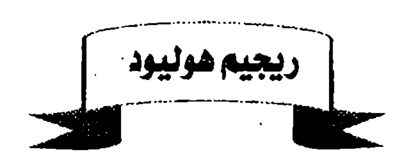
اليوم الرابع

الإفطار: ٢ كأس ماء + ٢ حبة خوخ أو كمثرى + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + بيضة أو صحن فول بالطماطم والزيت والشبث.

الغداء: ٢ كأس ماء + ٢ حبة برتقال أو موز + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + كأس لبن ثم ما تشتهيه نفسك (كسر الريجيم).

العشاء: ٢ كأس ماء + كأس نسكافيه (بدون حليب) + صحن بطيخ أحمر كبير + كأس ينسون مع الزعتر والليمون + صدر دجاج أو تكا بالروب أو تونة بالطماطم.





سجلي وزنك صباحًا:

اليوم الأول

اليوم الثاني

اليوم الثالث

اليوم الرابع

اليوم الخامس

اليوم السادس

اليوم السابع

عندما لا تكون الكمية محددة بإمكانك أن تأكلي من الطعام المعين لك بكمية غير محددة.

سجل وزنك أول يوم..

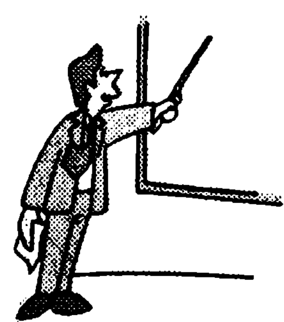
أيام الفاكهة بلا مواعيد محددة..

يمكن استعمال البديل في حالة عدم توفر الأصل.

ملاحظة: **يمكنك تصوير تلك الورقة لكل أسبوع من أسابيع الريجيم لتسجيل الوزن.**

الأسبوع الأول

اليوم الأول



الإفطار: **شرائح أناناس + ماء + خيار.**

الغداء: **شرائح أناناس + ماء + جزر.**

العشاء: **موزتان.**

اليوم الثاني

الإفطار: **تفاح + ماء + خيار.**

الغداء: **شرائح أناناس + ماء + خيار.**

العشاء: **مانجو بأي كمية.**

اليوم الثالث

الإفطار: **كيوي + ماء.**

الغداء: **شرائح أناناس + ماء.**

العشاء: **تفاح أو كاكا.**

اليوم الرابع

الإفطار: **بطيخ أحمر أو كرز.**

الغداء: **بطيخ أحمر أو كرز.**

العشاء: **بطيخ أحمر أو كرز.**

اليوم الخامس

الإفطار: **موزتان.**

الغداء: **مشمش مجفف ربع كيلو.**

العشاء: **عنب.**

اليوم السادس

الإفطار : **خوخ مجفف ربع كيلو.**

الغداء : **أناناس.** العشاء : **موزتان.**

اليوم السابع

الإفطار : **بطيخ أو تفاح.** الغداء : **بطيخ أو تفاح.**

العشاء : **بطيخ أو تفاح.**

الأسبوع الثاني

اليوم الأول

الإفطار : **موزتان.** الغداء : **زبيب ٢٢٥ جرام.**

العشاء : **لوزا وكاجو ١٢٠ جرام.**

اليوم الثاني

الإفطار : **أناناس.** الغداء : **سلطة خس وطماطم وبصل**

العشاء : **سلطة خس وطماطم وبصل.**

اليوم الثالث

الإفطار : **كوسة.** الغداء : **لوبيا خضراء أو فاصوليا.**

العشاء : **قرنبيط.**

اليوم الرابع

الإفطار : **كيوي + ماء.** الغداء : **شرائح أناناس + ماء.**

العشاء : **تفاح أو كاكا.**

اليوم الخامس

الإفطار : كيوي أو تفاح. الغداء : بابايا أو أناناس.

العشاء : بابايا أو أناناس.

اليوم السادس

الإفطار : دجاج حتى الشبع. الغداء : دجاج حتى الشبع.

العشاء : دجاج حتى الشبع.

اليوم السابع

الإفطار والغداء والعشاء : بطيخ وأناناس طوال النهار.

الأسبوع الثالث

اليوم الاول

الإفطار : كيوي أو تفاح. الغداء : همبورجر مع كاتشاب

العشاء : سمك مشوي أو في الفرن.

اليوم الثاني

الإفطار : أناناس. الغداء : أناناس.

العشاء : فراولة.

اليوم الثالث

الإفطار : ١٤٠ جرام خبز. الغداء : ميني سلطة مايزل.

العشاء : خضر مسلوق مع الأرز.

اليوم الرابع

الإفطار : تفاح. الغداء : تفاح. العشاء : فيشار.

اليوم الخامس

الإفطار : خوخ مجفف ٢٥٠ جرام. الغداء : فراولة.

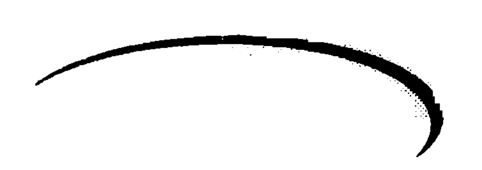
العشاء : بيتزا.

اليوم السادس

الإفطار والغداء والعشاء : عنب أو تفاح طوال اليوم.

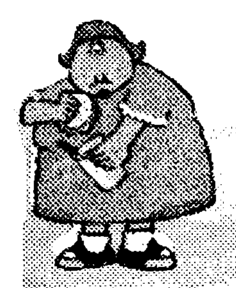
اليوم السابع

الإفطار : تفاح. الغداء : تفاح. العشاء : فيشار.



"الريجيم الدوري" السعرات الحرارية

هذا البرنامج مصمم أساسًا لاستخدام السيدات دون الرجال حيث إن عدد السعرات الحرارية في البداية قد يصل إلى حوالي ٦٠٠ سعر حراري فقط (وهي كمية قد تكون كافية لبعض السيدات ولكنها غير كافية للرجال بشكل عام).



وتعتمد هذه المدرسة على عدة حقائق طبية عادة ما تحدث للأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا خاصًا وبالتالي فهي تحاول تجنب هذه الحقائق التي قد تكون سببًا لعدم استمرار الكثير من السيدات في محاولة التخلص من الوزن الزائد.

فمثلاً: عدم نزول الوزن بمعدل كبير من البداية قد يكون سببًا لعدم استمرار الشخص في الحصول على نتيجة سريعة.

وأيضًا: يحدث أن يتوقف الجسم عن التخلص من الدهون الزائدة بالرغم من استمرار الريجيم وذلك لأن الجسم ينتبه إلى النقص الشديد في الطاقة التي يحصل عليها يوميًا من الغذاء فيقوم الجسم بتخفيف معدل الاحتراق الذاتي له ليتكيف مع الوضع الجديد (رد فعل دفاعي ذاتي للجسم) فتكون النتيجة عدم نزول الوزن بالرغم من الالتزام الكامل

للسيدة بنفس التعليمات وما يتبع ذلك من احتمال عدم استمرارها في البرنامج..

لذلك يعتمد هذا البرنامج على زيادة السعرات الحرارية في الأسبوع الثاني حتى لا يقوم الجسم بهذا العمل الدفاعي ثم بعد ثلاثة أيام نعود لاستخدام السعرات الحرارية القليلة فيتبعه انخفاض سريع جديد للوزن.

وأيضًا: يتميز هذا النظام الغذائي بتغير النظامَ الروتيني لعدد السعرات الحرارية مما يعطي للسيدة دائمًا المقدرة على الاستمرار.

بالإضافة إلى أنه يمكن الاستمرار في هذا البرنامج حتى ٣ أسابيع متواصلة بعد ذلك تصل السيدة إلى فترة راحة تتراوح بين ٣ إلى ٤ أسابيع يمكن بعدها اتباع البرنامج لدورة جديدة تستمر ٣ أسابيع وهكذا.

ويتكون هذا النظام الغذائي من خليط من الأطعمة المحتوية على بروتينات عالية ومواد كربوهيدراتية بسيطة (هذا الخليط يساعد الجسم على الاحتفاظ بمعدل عالٍ للاحتراق) بحيث لا تتعدى السعرات الحرارية في الأيام الثلاثة الأولى ٦٠٠ سعر حراري يتم زيادتها إلى ٩٠٠ سعر حراري لمدة أربعة أيام.

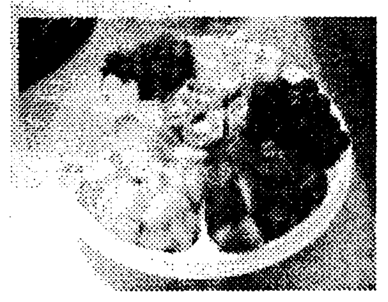
وتختلف استجابة أجسام السيدات لهذا البرنامج الغذائي بحيث يتراوح معدل النزول في الوزن ما بين ٥ إلى ١٠ كيلوجرامات.

ولكن من المؤكد أن تكرار دورة هذا البرنامج كل ٣ أسابيع سوف يؤدي في النهاية إلى فقدان كمية كبيرة من الوزن تصل إلى ٤٥ كيلوجرامًا على مدى ٦ شهور.

وخصوصًا إذا صاحب هذا البرنامج الغذائي برنامج رياضي خفيف (بمعدل ٢ إلى ٣) مرات أسبوعيًا، وكذلك عدم زيادة عدد السعرات الحرارية اليومية عن ١٥٠٠ سعر حراري أثناء فترة الراحة (حوالي ٣ أسابيع) بين كل دورة وأخرى.

ولا تنسي أن مفتاح النجاح الأساسي لهذا البرنامج هو "تناوب الدورات" بحيث تتابع دورة الريجيم "٣ أسابيع" مع دورة الراحة "٣ أسابيع" حتى تصل السيدة إلى الوزن المثالي والرشاقة المطلوبة.

الأصناف الحرة: وتعتمد هذه المدرسة أيضًا على إعطاء قائمة بالأصناف الحرة التي يمكنك تناولها بالإضافة للقوائم الغذائية المحدودة وذلك في حالة الإحساس بالجوع وذلك للمساعدة على الالتزام بالبرنامج ويراعى اختيار صنف واحد فقط (ثمرة واحدة فقط) في حالة الحاجة.



الفواكه الطازجة: جريب فروت - بطيخ - شمام - برتقال - توت - أناناس - تفاح - يوسفي.

الخضر الطازجة: خيار - خس - بقدونس - فجل - سبانخ - الرجلة.

المشروبات: المياه (٨ إلى ١٢) كوبًا يوميًا.

شاي أو قهوة (من ٢ إلى ٣ أكواب يوميًا بدون سكر).

شراب الليمون المثلج (بدون إضافات).

ويجب هنا التذكرة بالنقاط الآتية:

بالنسبة للحوم الحمراء والسمك والدجاج:

كمية الـ ٩٠ جرامًا المطبوخة = ١٢٠ من اللحم النيئ وكذلك كمية الـ ٣٥ جرامًا والـ ١٨٠ جرامًا المطبوخة = ٢٤٠ من اللحم النيئ.

بالنسبة لمنتجات الألبان:

٢٤٠ جرامًا من الحليب قليل الدسم = ٣٠ جرامًا من الجبن (الأبيض أو الرومي وما شابههما).

بالنسبة للحبوب والخبز:

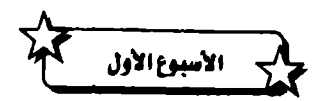
شريحة الخبز = ٣٠ جرامًا من الحب الجاف (بليلة القمح مثلاً أو كورن فليكس) = (٢٠٠ جرام من الأرز) = ٥ رقائق رقيقة من المعجنات المصنوعة من القمح (رقائق شبيهة بالبسكويت).

بالنسبة للرجال الراغبين في اتباع هذا النظام مع زوجاتهم فيمكنهم ذلك بشرط إضافة الآتي:

١ إلى ٢ قطعة توست يوميًا أو حبة خبز رقاق (أو ما يعادلها من الخبز العربي الأسمر).

زيادة كمية اللحوم المتاحة يوميًا بنسبة ٥٠ جرامًا.

زيادة الفاكهة المتاحة يوميًا بنسبة ثمرة أخرى.



ملاحظة هامة: قبل كل وجبة يوميًا

يفضل تناول ٢ كأس ماء كبير + شاي أو فنجان قهوة بدون سكر ثم ثمرة فاكهة "برتقال أو جريب فروت أو خوخ أو قطعة بطيخ أو شمام" ثم يبدأ الأكل.

اليوم الأول

الإفطار: ربع رغيف أو حبة خبز رقاق خبز عربي (بلدي أسمر) أو قطعة توست + ٣٠ جرام جبنة بيضاء.

الغداء: ٦٠ جرام سمك مشوي + سلطة خضر + ربع قطعة خبز عربي (أو قطعة توست).

العشاء: ٢ حبة خيار + ١٨٠ جرامًا من الدجاج المشوي أو المسلوق + كوب من القرنبيط الزهرة "بروكلي".

اليوم الثاني

الإفطار: حبة موز + كوب حليب منزوع الدسم + نصف كوب قمح (بليلة) أو كورن فليكس.

الغداء: ١٢٠ جرام سمك فيليه (مسلوق أو مشوي) + نصف كوب قرنبيط + نصف كوب جزر.

العشاء: ٢ حبة خيار + ١٨٠ جرامًا من الدجاج المشوي أو المسلوق + كوب من القرنبيط الزهرة "بروكلي".

اليوم الثالث

الإفطار : حبة خبز رقاق أو ربع خبز (عربي بني أسمر) + ٣٠ جرام جبن منزوع الدسم.

الغداء : ٦٠ جرام لحم أحمر أو عدد ٣ سردين متوسط الحجم (بدون زيت) + قطعة توست واحدة + سلطة خضراء.

العشاء : ٢ حبة خيار ثم ٦٠ جرام لحم أحمر أو (قطعتي همبورجر) + سلطة خضراء + قطعة توست واحدة.

ملحوظة : الشاي أو القهوة بدون سكر دائمًا ويمكن استعمال حبوب التحلية (مثال: العسل وسكر الفاكهة أو الكاندريل) بدلاً من السكر.

اليوم الرابع

الإفطار : حبة موزة + نصف كوب بليلة القمح أو كورن فليكس + كوب حليب منزوع الدسم.

الغداء : ثمرة جريب فروت + سلطة خضراء + قطعة توست محمصة مع صدر دجاجة.

العشاء : ٩٠ جرام دجاج محمر + كوب شرائح جزر + سلطة خضراء + ٣٠ جرام جبنة قليلة الدسم.

اليوم الخامس

الإفطار : ١٢٠ جرام جبنة قليلة الدسم + قطعة توست أو (ربع رغيف بلدي أسمر).

الغداء : سمك مشوي ومقلي + قطعة توست + سلطة خضراء.

العشاء : ٩٠ جرام لحم أحمر مشوي + نصف كوب لوبيا مطبوخة + قطعة توست.

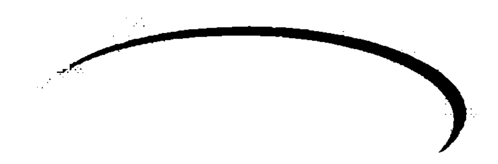
اليوم السادس

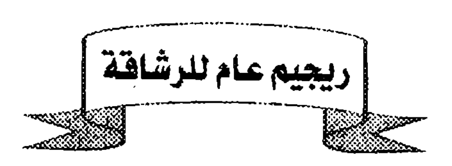
الإفطار : نصف قطعة بطيخ أصفر أو أحمر + بيضة واحدة مسلوقة + قطعة توست أو خبز رقاق.

الغداء : سلطة خضراء + بيضة مسلوقة + قطعة توست أو (ربع رغيف بلدي محمص أو خبز رقاق).

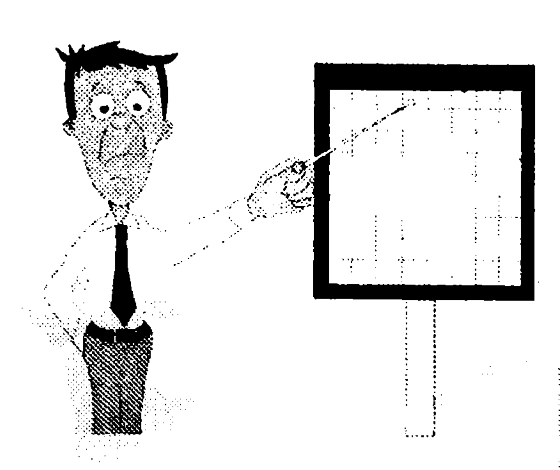
العشاء : ٩٠ جرامًا من الدجاج المشوي + كوب قرنبيط زهرة مطبوخة أو بروكلي + قطعة توست محمصة أو حبة رقاق.

ويمكن استبدال الغذاء بالعشاء.





نظام غذائي يفقدك عشرة كيلوجرامات في أسبوعين



ما بعد عام ٢٠٠٠ أنت مطالبة بهز كتل الدهون المتراكمة فوق جسدك.. وعليك أن تسارعي بوضع قدمك على طريق الرشاقة وتتعدد الوصفات والطرق وكل منها يحمل حلم القدود الرشيقة، غير أن الكثيرات يفشلن في تحقيق ما يحلمن به لكن هذا النظام الغذائي الجديد يأتي وهو يحمل معه الدليل بالصورة.

لا خوف من الجوع، لكن الالتزام بما هو موضوع ضروري والنتيجة المحددة ستكون فقدان عشرة كيلوجرامات كل مرة.

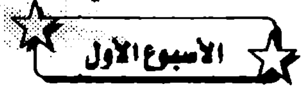
ومدة النظام الغذائي الجديد أسبوعان.

ويمكن تكراره مرة كل شهرين لأنه يعتمد رغم تكامله الغذائي على الصرامة ومنع تناول أية وجبات إضافية بين الوجبات المنصوص عليها، لأن المعروف طبيًا أن تناول الوجبات الخفيفة مثل قطع الحلوى والمشروبات الغازية بين الوجبات يعد أبرز أسباب زيادة الوزن والسمنة.

يمكن فقط تناول الخيار والخس والطماطم والتفاح الأخضر والكمثرى مع كأسي ماء في كل وجبة إضافية.

ويتميز هذا النظام بأنه لا يحرم الجسم من بعض الدهن الحيواني اللازم لعملياته فالامتناع عنه تمامًا واستبداله بالزيت النباتي يمثل خطورة بالغة على الجهاز الهضمي إذ إن هذه الزيوت إذا تم تناولها بكثرة ولمدة طويلة فإنها تساعد على الإصابة بقرحة المعدة والإثنى عشر لكن الدهون البسيطة تلعب دور الملطف لجدار المعدة.

ويعتمد النظام الغذائي لعام ٢٠٠٠ في فلسفته على ألا يزيد عدد السعرات الحرارية عن ألف سعر يوميًا وهي كافية لإنقاص الوزن.



اليوم الأول

الإفطار: شريحة من الخبز الأسود المحمص + ١٥ جرامًا من الجبن الأبيض منزوع الدسم + بيضة نصف مسلوقة لأن البيض المسلوق لفترة طويلة تتركز فيه البروتينات والزلال بنسبة عالية ويصعب هضمه وتمكث البيضة الواحدة قرابة ٥ ساعات في المعدة حتى يتم هضمها أما البيض نصف المسلوق فيكون أسهل في عملية الهضم.

وبالإضافة إلى ما سبق يتناول الشخص حبة من الطماطم المتوسطة.

في العاشرة صباحًا : برتقالة متوسطة.

الغداء : قطعة رفيعة من لحم الضأن تقلى في ملعقة صغيرة من السمن البلدي وتضاف إليها حلقات البصل والفلفل الأسود من دون ملح وحبة طماطم وحبة فلفل رومي متوسط مع ٣ ملاعق من الأرز المسلوق.

في الرابعة بعد الظهر : سلطة فواكه مكونة من نصف تفاحة متوسطة وثمرة كيوي وكوب من الليمونادة بدون سكر ويمكن إضافة ملعقة من الكريم الصناعي دريم ويب على مجموعة الفواكه السابقة أو زبادي بلدي.

العشاء : شريحة من الخبز الأسمر المحمص مع شريحة رفيعة من لحم الضأن المشوي + الخس وعصير الليمون وجزرة بالقشرة لأنها تحتوي على فيتامينات مهمة للبشرة والعيون.

اليوم الثاني

الإفطار : لبن زبادي بلدي وروب من عصير الليمون بدون سكر وحبة موز.

في العاشرة صباحًا : تفاحة وملعقة شاي كريم طازج.

الغداء : ملعقتان من الأرز المسلوق أو الدايت مع طبق من سلطة خضراء طازجة (خس وطماطم وجزرة وخيار وفلفل رومي) وقطعتان من مشروم المتبل.

في الرابعة عصرًا: طبق من السلطة الطازجة الخضراء.

العشاء : شريحة خبز أسمر وخبز شعير وقطعة مربعة صغيرة من الجبن الأبيض (قريش) وقطعتان من مشروم المتبل، وأي نوع من أنواع الجذريات مثل البنجر أو الفجل الأحمر.

اليوم الثالث

الإفطار : كوب من اللبن المصفى منزوع الدسم وشريحة من الخبز الأسمر المحمص وفلفل رومي مع صحن فول.

في العاشرة صباحًا : يوسفي أو برتقال.

الغداء : ١٥٠ جرامًا من البطاطس المسلوقة والبازلاء المسلوقة وحساء اللحم بدون تناول اللحم.

الساعة الرابعة : قطعة من العجائن (كرواسون).

العشاء : شريحة من الخبز الأسمر المحمص مع حبة طماطم متوسطة وبيضة مسلوقة نصف سلق وسلطة خس وجرجير فقط "سلطة ورقية" مضاف إليها الخل الأبيض.

اليوم الرابع

الإفطار : كورن فليكس بلبن طازج ويضاف إليها السكر (ملعقة واحدة صغيرة).

العاشرة صباحًا : عجائن "كرواسون مثلاً مخلوط بعين الجمل".

الغداء : قطعة صغيرة من لحم العجل "١٢٥ جرامًا مشويًا ويضاف إليها خليط الخل وزيت الذرة - ملعقة واحدة صغيرة" وملعقتان صغيرتان من المعكرونة المسلوقة بدون إضافة أي دهون كالزبد مثلاً.

الساعة الرابعة : لبن زبادي بالفواكه.

العشاء : جبن أبيض منزوع الدسم وحبة كوسة مسلوقة بالماء وملح خفيف وسلطة ورقية "خس وجرجير".

اليوم الخامس

الإفطار : كوب من اللبن المصفى منزوع الدسم ويضاف إليها السكر (ملعقة صغيرة) أو أي شراب سكري وحبة من اليوسفي المتوسطة.

العاشرة صباحًا : حبتان من اليوسفي مع ملعقة كريم طازج.

الغداء : سلطة ورقية مع بطاطس مسلوقة وقطعة من لحم الضأن المشوي ويضاف إليها صلصة مكونة من الليمون والخل واللبن المخفوق والملح والقرفة والفلفل الحار.

الساعة الرابعة : شريحة من التوست بالزبد وربع ملعقة خل أبيض.

ويلاحظ استعمال خل مع الدهون لأنه يبطل مفعولها إلى حد كبير ولا يجعلها تتركز على صورة كولسترول بالجسم.

العشاء : معكرونة مسلوقة بدون زبد وتضاف إليها سلطة خضراء.

اليوم السادس

الإفطار : تفاحة ويضاف إليها لبن سميك "دون نزع الدسم منه".

الساعة العاشرة : شريحة من الخبز الأسمر وعليها ربع ملعقة مربى.

الغداء : ١٥٠ كجم من خليط اللحم الأحمر والبطاطس المسلوقة وكوب ليمون بدون سكر.

الساعة الرابعة : حبة من الكمثرى (الأجاص).

العشاء : قطعة خبز أسمر محمص مغطى بطبقة من الجبن والزبد والفجل الأحمر.

اليوم السابع

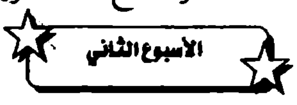
الإفطار: قطعة خبز أبيض مع جبن شيدر وبقدونس وخس.

الساعة العاشرة: شراب جريب فروت.

الغداء : حساء الخضر - بطاطس وكوسة وفلفل حلو وخبز وبسكويت مملح.

الساعة الرابعة : حبة خبز رقاق أو شريحة خبز أسمر ومربى.

العشاء : سلاطة فواكه "٥٠ جرامًا مع ملعقة كريم طازج"



اليوم الأول

الإفطار: كرواسون وطماطم وجزر مع فجل أحمر.

الساعة العاشرة : كوب عصير جريب فروت أو برتقال.

الغداء : ستيك مشوي مع صلصة الليمون والخل وأرز مسلوق بالبقدونس.

الساعة الرابعة : ربع رغيف خبز شعير أو خبز أسمر وقطعة زبدة صغيرة.

العشاء : بيضة مع طماطم وبصل بدون زيت.

اليوم الثاني

الإفطار : لبن زبادي مع الفراولة.

الساعة العاشرة : برتقال + ٢ كأس ماء.

الغداء : أرز مسلوق مع سلاطة خضراء مع البصل وحبوب دوار الشمس.

الساعة الرابعة : لبن زبادي مع الفراولة وحبة يوسفي متوسطة أو برتقال.

العشاء : ٢ حبة بطاطس مشوية مع ٢حبة طماطم + ٢ حبة خيار.

اليوم الثالث

الإفطار : خبز أسمر مع ملعقة عسل أبيض صغيرة + خيار.

الساعة العاشرة : زبادي مخلوط بالكاكاو مع خس.

الغداء : لسان مدخن مع عش الغراب والبطاطس المسلوقة.

الساعة الرابعة : صحن سلاطة فواكه بدون سكر.

العشاء : أرز مسلوق مع الطماطم وبصل.

اليوم الرابع

الإفطار : برتقالة وزبادي بنكهة الفاكهة + كأسين ماء.

الساعة العاشرة : حبة من البطاطس المشوية مع طماطم مشوية.

الغداء : لسان مدخن مع السلطة والأرز المسلوق والفجل الأحمر.

الساعة الرابعة : برتقالة.

العشاء : خبز أسمر وفجل أحمر مع سلطة خضراء بالمستردة و٢ بيض مسلوقة.

اليوم الخامس

الإفطار : كوب من الليمون بالنعناع وحبة كمثرى (أجاص) ربع خبز أسمر مع سلطة.

الساعة العاشرة : زبادي بنكهة الكاكاو أو الفراولة.

الغداء : تفاح + سمك في الفرن والبطاطس والفلفل الأخضر والطماطم والبقدونس.

الساعة الرابعة : خمس حبات مشمش طازج أو صحن بطيخ.

العشاء : لحم بارد وبطاطس مسلوقة.

اليوم السادس

الإفطار : زبادي مع حبة بطاطس مشوية.

الساعة العاشرة : حبة موز مع ٢ حبة طماطم.

الغداء: سمك مشوي مع الطماطم والخضروات المسلوقة ١٥٠ جم.

الساعة الرابعة: شريحة خبز أسمر مع العسل الأبيض.

العشاء: خس وخيار مع صحن الكوسة مع جزر وبازلاء.

اليوم السابع

الإفطار: ربع رغيف خبز أسمر مع بطاطس مع الفجل الأحمر أو البنجر.

الساعة العاشرة: حبة يوسفي أو برتقال.

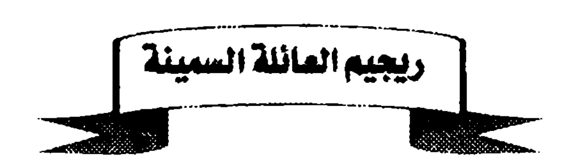
الغداء: صحن تبولة مع لحم أو دجاج.

الساعة الرابعة: برتقالة.

العشاء: سلطة وأرز مسلوق مع شبت وفول أخضر.

وهذا النظام الغذائي رغم أنه غير صارم لكنه موضوع بطريقة علمية من شأنها إحداث توازن معين أثناء الهضم الذي يحدث معه إنقاص الوزن عن طريق الاحتراق.

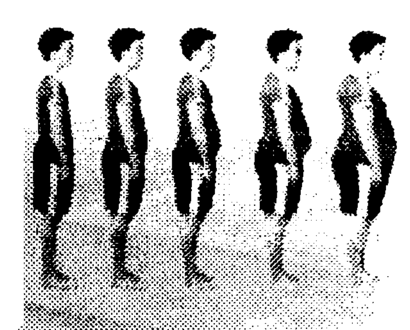
عدم استبدال وجبة بأخرى لأنها موضوعة بهذه الصورة لأغراض علمية وطبية معينة، وتكون النتيجة بعد مرور ١٤ يومًا إنقاص الوزن عشرة كيلوجرامات دفعة واحدة.



ماذا لو كان قدرك أن تولد في عائلة سمينة؟

ماذا لو كان قدرك أن عائلتك تعاني من الحرق الحراري البطيء؟

هل تقبل هذا وتظل سمينًا طوال العمر بلا محاولة؟



يقول الدكتور جاري فوستر: إن السمنة ليست صفة وراثية مثل لون العينين أو البشرة والتي يصعب تغيرها أو التحكم فيها..

ويرى الدكتور فوستر أن السمنة استعداد وراثي فقط وهذا الاستعداد يمكن التحكم فيه ولكن تؤثر في وجوده الظروف المحيطة والتي قد تجعله واقعًا موروثًا.

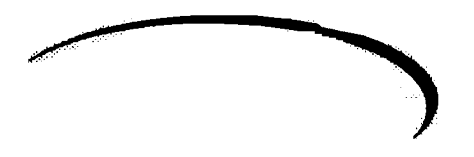
كذلك يرى فوستر أن الشخص الذي يملك الاستعداد الوراثي للسمنة ووفر لنفسه نظامًا غذائيًا فيه السعرات الحرارية قليلة والنشاط البدني كبير فلن يدع الاستعداد الوراثي ينتصر عليه وسوف يتغلب على جينات السمنة مهما كانت قوتها.

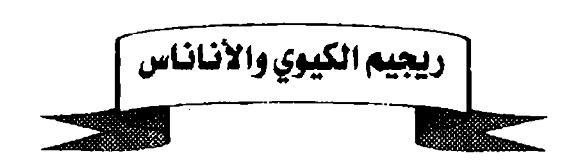
ومن الدراسات التي تحطم نظرية وراثة السمنة دراسة أجريت على توأم تؤكد أن لدى التوأم فروقًا في الوزن مما يجعل مسألة الوراثة قيد التساؤل.

ويرى الباحثون أنه حتى لو كنت فعليًا تمتلك الاستعداد الوراثي للسمنة تستطيع التحكم الكامل في برمجة الجينات بألا تعطيها ما يساعدها من العادات الغذائية الخاطئة والكسل اللذين يجعلانها تثبت وجودها.

هكذا يكون الحل.. ضع هدفًا أساسه (أنا أقوى من جيناتي الوراثية)..

تناول طعام صحي وتحرك أكثر وستجد أن مسألة الوراثة يمكن التغلب عليها.





تعليمات عامة:



١- هذا الريجيم يقوم على فكرة فاعلية كل من الكيوي والأناناس في حرق الشحوم والمساعدة في حرق وعدم تخزين الطعام الذي يصاحبه.

٢- يفضل استخدام الكيوي والأناناس الطازجين وفي حالة عدم توافرهما يمكن استخدام المثلج أو المعلبات غير المحلاة بسكر إضافي بعد غسلها بشكل جيد.

٣- يفضل عدم وجود (تصبيرات) ولكن في حالة التصبيرة ينبغي الاكتفاء بما هو مسموح به في الريجيم.

٤- هذا الريجيم يجب ألا يزيد على ٤ أيام ولا يكرر إلا بعد ٣ أسابيع.

٥- اشرب أي كمية من شاي الأعشاب أما القهوة والشاي فلا يجب أن يزيدا عن كوبين من نوع واحد في اليوم.

اليوم الاول

الإفطار : حبة كيوي - شريحتا أناناس - شريحة جبن قريش بلـدي مـع قطعة خبز أسمر أو شعير.

الغداء : حبة كيوي - ٣ شرائـح أنـانس - كـوب لحـم مفـروم بالبـصل والطماطم - كوبا مكرونة مسلوقة.

تصبيرة العصر: اختر اثنين مما يلي في اليوم:

حبة كيوي - شريحتا أناناس-كوب كرز.

العشاء : سلطة زبادي مع (خيار وفص ثوم وملـح وزبـادي) + صـحن خضر مطبوخة.

اليوم الثاني

الإفطار: حبة كيوي - شريحتا أناناس - بيضة مسلوقة.

الغداء : حبة كيوي - ٣ شرائح أناناس - صـدر دجاجـة بـالفرن مـع ٣ أنواع خضر لوبيا - بسلة - فول أخضر أو حمص.

تصبيرة العصر : اختر اثنين مما يلي في اليوم:

حبة كيوي - شريحتا أناناس - ربع رغيف + ٢ حبة طماطم.

العشاء : حبة كيوي - ٤ شرائح أناناس - كوب روب أو لبن رائب.

اليوم الثالث

الإفطار : حبة كيوي - شريحتا أناناس - صحن بليلة مـع نـصف كـوب حليب خالي الدسم.

الغداء : حبة كيوي - ٣ شرائح أناناس - قطعة ستيك مشوي - كوسة مسلوقة.

تصبيرة العصر: اختر اثنين مما يلي في اليوم:

حبة كيوي - شريحتا أناناس - تفاحة.

العشاء : حبة كيوي - شريحتا أناناس - صحن سلطة ورقية خضراء.

اليوم الرابع

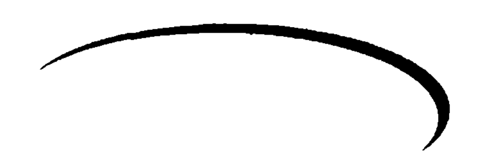
الإفطار : حبة كيوي - شريحتا أناناس - صحن فول كبير مع شبث وطماطم وزيت زيتون.

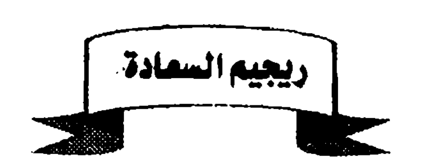
الغداء : حبة كيوي - ٣ شرائح أناناس - سمكة مشوية عليها ربع كوب لوز مبشور - كوب خس شرائح.

تصبيرة العصر: اختر اثنين مما يلي في اليوم:

حبة كيوي - شريحتا أناناس - كوب فراولة مقطعة.

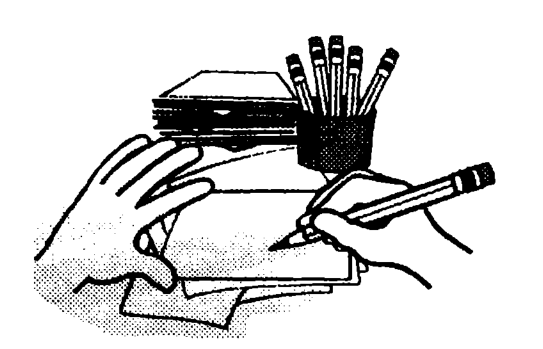
العشاء : حبة كيوي - شريحة أناناس - شريحة لحم أو صدر دجاج - ربع رغيف أسمر.





هذا النظام يقضي على الاكتئاب في ٦ أيام بإذن الله

يؤثر الغذاء تأثيرًا مباشرًا على الموصلات العصبية المرتبطة بعوامل الاكتئاب والعنف، ويجب تجنب الحلويات المصنعة مثل السكرين والسكر المصنع والمكرر والطحينة البيضاء والكاكاو والكولا والقهوة والشاي.



خطوات تخفيض الوزن:

١- زيادة النشاط البدني وممارسة الرياضة.

٢- الوعي الغذائي ومعرفة أنواع الأطعمة وقيمتها الغذائية والحرارية.

٣- اتباع نظام غذائي علمي مدروس يساعد على خفض الوزن دون تأثير على الصحة العامة والنشاط العادي.

٤- المشي لمدة من نصف ساعة إلى ساعة يوميًا يساعد على حرق الدهون، مع شد الجسم وفرد الظهر وشد البطن.

٥- تبدأ ممارسة التمرينات يوميًا لمدة ٣٠ دقيقة في الأسبوع الأول وتزداد تدريجيًا.

نصائح خاصة لهذا البرنامج:

- عدم تناول الطعام في حالة الإجهاد والتعب لأننا نستهلك كمية كبيرة من الحلويات والدهون، وكذلك الوجبات السريعة التي تضر الجسم ولا تفيده بحجة التعويض.

- نزع الجلد عن الدجاج يخفض نسبة الدهون بمعدل ٧٥٪ حسب ما ذكرته مجلة TOP SANT الأوربية.

البرنامج الأول [لمدة ٣ إيام]:

ملحوظة: يفضل تناول كأسي ماء قبل كل وجبة.

الإفطار: برتقالة + ربع رغيف أسمر + جبن أبيض وطماطم + كوب شاي أخضر مع كأس ماء دافئ.

بين الوجبات: كوب حليب ساخن قليل الدسم أو لبن + من ٧: ١٠ حبات لوز + كأس ماء + ٣ حبات خيار.

عند الشعور بالجوع: كأس نعناع ثم شاي أخضر مع كوب ماء دافئ + تفاحة + من ٧: ١٠ حبات لوز + صحن برياني مع سلطة ولبن وليمون.

الغداء: كوب نعناع مغلي + كوب شاي أخضر مع كأس ماء دافئ + حبة بطاطا حلوة + كأسا ماء + حبة موز + ٣ حبات خيار أو كوب ترمس+ من ٧: ١٠ حبات لوز + صحن تبولة مع صحن مشاوي متنوعة أو لحم بالفرن.

العشاء : كوب حليب ساخن مع سكر فاكهة مع ملعقة كاكاو + كأس عرق سوس أو كركديه أو نعناع مغلي + قطعة بطيخ أحمر كبيرة + كوب ترمس أو من ٧: ١٠ حبات لوز + صحن سلطة خضراء أو تبولة مع صدر دجاج متبل بالقرفة والكمون والفلفل الأسود والليمون.

البرنامج الثاني [لمدة ٤ إيام]:

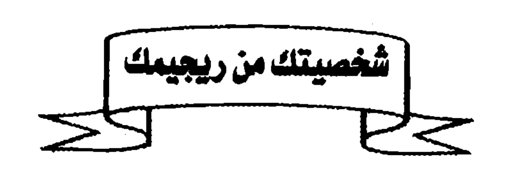
ملحوظة : الساعة الخامسة عصرًا يتم تناول برتقالة.

الإفطار : ٢ كوب ماء ثم ٢ خيار وخس و٢ حبة جزر و٢ شريحة توست أسمر + ٢ ملعقة جبن وطماطم أو مربى دايت.

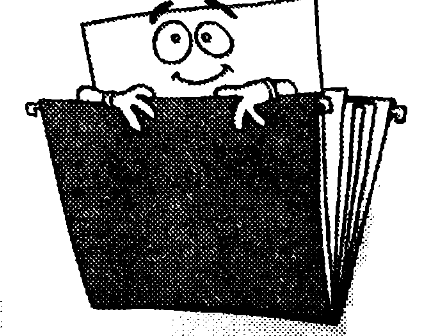
الغداء : كأس ماء + من ٤ : ٨ حبات فول سوداني + برتقالة وصحن أرز برياني عادي صغير مع بامية أو لحم أو دجاج مسلوق أو مشوي بالإضافة إلى سلطة خضراء أو تبولة.

العشاء : كأس ماء + من ٤ : ٨ حبات فول سوداني أو لوز + برتقالة + ٢ كوب ماء + صدر دجاجة بالإضافة إلى سلطة خضراء أو تبولة.





بعد التحقق من طبيعة شخصيتك تصل إلى الريجيم الغذائي المناسب لشخصيتك.



ريجيم الشخصية المثالية

تتسم هذه الشخصية بالصفاء والفكر السليم واتباع المنطق وحب الهدوء والفخامة والسكون، وهذه الشخصية لا تعرف المجازفة، تعشق الأطباق مرادفة لزيادة الوزن لذلك فإن الريجيم المثالي هو ريجيم متوازن وطويل المدى وقيمته ١٤٠٠ سعر حراري.

الإفطار: نصف كوب عصير فاكهة – ٥٠ جرام خبز + ١٠ جرامات زبد + ١٠ جرامات مربى أو ٣٠ جرام كورن فليكس مع نصف كوب لبن.

الغداء: ١٢٠ جرام لحم خفيف (دجاج أو بتلو أو فليه بقري) أو ١٠٠ جرام لحم نصف دسم (بقري أو بط) أو ١٥٠ جرام سمك + ١٢٥ جرامًا من البطاطس أو ١٠٠ جرام فطائر أو ١٠٠ جرام أرز مطهو = ٣٠ جرامًا

قبل الطهي أو ٥٠ جرام خبز + خضر نيئة حسب الرغبة + ملعقة زيت كبيرة للتتبيل.

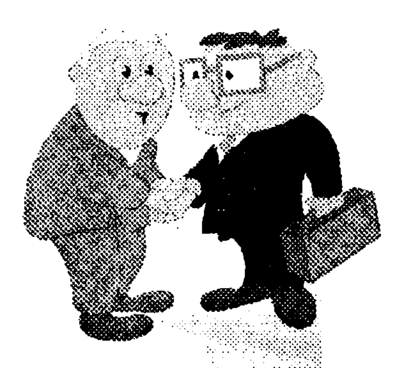
بعد الظهر: كوب زبادي طبيعي أو بالفاكهة أو جبن أبيض (٢٠٪ دسم).

العشاء: ٦٠ جرام لحم خفيف (دجاج أو بيف) أو ٦٠ جرام سلمون أو ٢٠ جرام خبز كامل أو ٢٠٠ جرام بازلاء مطهوة أو ١٥٠ جرام ذرة أو ١٣٠ جرام خضر جافة أو ١٠٠ جرام بطاطس أو فطائر أو أرز + خضر نيئة وسلطة خضراء حسب الرغبة مع ملعقة زيت صغيرة.

الحلو: ٦٠ جرام فاكهة محفوظة أو ١٥٠ جرام سلطة فاكهة أو ١٠٠ جرام مانجو أو شمام أو ٢٥٠ جرام فراولة حمراء.



ريجيم الشخصية الاجتماعية



صاحب هذه الشخصية يتميز بالانفتاح والتسامح والكرم وهو دائمًا على استعداد لقبول دعوة على الغداء في الخارج وبالنسبة لصاحب هذه الشخصية فإن الريجيم يعني الحرية وخاصة ألا يضغط على حياته الاجتماعية، ولا جدوى من فرض القيود الغذائية على صاحب هذه الشخصية.

إن بعض الضوابط فقط تكفي لخفض من ٢: ٣ كيلوجرامات من وزن صاحب هذه الشخصية شهريًا وهذا هو الريجيم المناسب لتلك الشخصية وقيمته ١٦٠٠ سعر حراري.

الإفطار: ٥٠ جرام خبز كامل + ٢٠ جرام فراولة + ١٠ جرامات زبد + كوب زبادي وثمرة فاكهة واحدة أو عصير فاكهة.

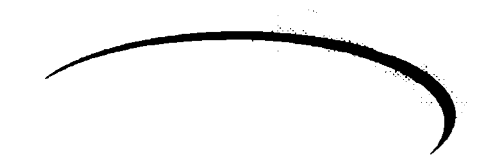
الغداء: ١٢٠ جرام لحم أو ١٥٠ جرام سمك + ١٢٥ جرام بطاطس أو ١٠٠ جرام فطائر + أرز + بقول (٣٠ جرامًا قبل الطهي) أو ٥٠ جرام خبز

كامل + خضر مطهية + ١٠ جرامات زبد أو سلطة حسب الرغبة مع ملعقة زيت زيتون كبيرة.

بعد الظهر: زبادي طبيعي أو بالفاكهة أو شريحة خبز بالجبن الأبيض دسم ٢٠٪.

العشاء: ١٢٠ جرام لحم خفيف (دجاج، لحم بتلو، لحم بقري فيليه) أو بيضتان أو ١٥٠ جرام سمك أو ١٢٠ جرام سمك مدخن أو ٥٠ جرام جبن + ٧٥ جرام خبز أو ١٨٠ جرام بطاطس أو ١٥٠ جرام فطائر + أرز أو بقول (٤٥ جرامًا قبل الطهي) + خضر نيئة + ملعقة زيت صغيرة.

الحلو: تفاحة أو حبة كمثرى أو خوخة أو ٢٥٠ جرام فراولة أو بطيخ أو ١٠٠ جرام من المانجو أو تين أو فاكهة محفوظة غير محلاة بالسكر.



ريجيم الشخصية المحبة للمتعة



تتميز هذه الشخصية بالحماس والفضول، ولا يمكن أن تعيش بدون التمتع بما حولها، تحب المغامرة والتجديد وكثيرًا ما تقع تحت سيطرة المبالغات، والنتيجة أنها تكون معرضة لزيادة الوزن والتخلص منها يحتاج إلى ١٢٠٠ سعر حراري.

الإفطار: ٦٠ جرام خبز كامل أو ثلثا كوب كورن فليكس + نصف كوب حليب منزوع الدسم أو كوب زبادي طبيعي أو جبن أبيض (٢٠٪ دسم).

عند الظهر: ثمرة فاكهة أو ربع كوب عصير فاكهة بدون سكر.

الغداء: ١٠٠ جرام لحم نصف دسم (بقري فخدة، بتلو، بط) أو ١٢٠ جرام لحم خفيف (دجاج، أرانب، فيليه بقري) أو ١٥٠ جرام سمك أو بيضتان + خضر نيئة أو سلطة خضراء حسب الرغبة مع ملعقة زيت كبيرة.

عند العصر: ثمرة فاكهة أو ربع كوب عصير فاكهة بدون سكر.

العشاء : ٢٥٠ جرام بطاطس أو ٢٠٠ جرام فطائر أو ٢٠٠ جرام أرز أو ٤٠٠ جرام بازلاء مفرية أو ٢٦٠ جرام خضر جافة + كوب زبادي طبيعي أو بالفاكهة أو ١٥٠ جرام جبن أبيض (٢٠٪ دسم) أو آيس كريم.

ريجيم الأيام

اليوم الأول

الإفطار : ٢ حبة موز + فنجان كورن فليكس + كوب لبن.

الغداء : علبة تونة صغيرة + سلطة خضراء.

بعد الغداء بثلاث ساعات : ثمرة فاكهة من أي نوع.

العشاء : كوسة مسلوقة + ربع فرخة + فنجان أرز مسلوق.

اليوم الثاني

الإفطار : تفاحة + خبز أسمر مع صحن فول أو حمص حب.

الغداء : سلطة + صحن فول + شريحة جبن قريش + خبز أسمر.

بعد الغداء بثلاث ساعات: ثمرة فاكهة من أي نوع.

العشاء : سلطة خضراء + معكرونة.

اليوم الثالث

الإفطار : خبز أسمر بالمربى.

الغداء : علبة تونة صغيرة أو سمكة مشوية + خضر مسلوق.

بعد الغداء بثلاث ساعات: تفاحة.

العشاء : ٢ خيار + ثمرة بطاطس وفاصوليا.

اليوم الرابع

الإفطار: خبز أسمر بالمربى أو موز.

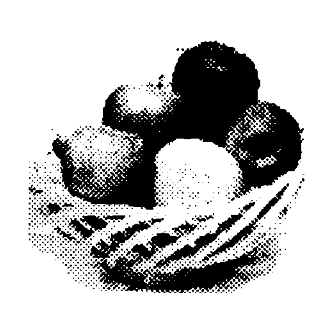
الغداء: نصف فرخة + صحن أرز مطبوخ + سلطة بدون طماطم.

بعد الغداء بثلاث ساعات: ثمرة فاكهة من أي نوع.

العشاء: حساء خضر + تونة.

اليوم الخامس

الإفطار: ١ توست بالمربى.



الغداء: ٢ سمك مشوي + بطاطس مشوية + خضر مسلوق.

بعد الغداء بثلاث ساعات: ٢ ثمرة فاكهة من أي نوع.

العشاء: حساء خضر + تونة.

اليوم السادس

الإفطار: قطعة كيك.

الغداء: ربع رغيف بلدي + نصف فنجان عسل + سلطة خضراء.

بعد الغداء بثلاث ساعات: ٢ ثمرة فاكهة من أي نوع.

العشاء: ربع كيلو لحم مسلوق.

اليوم السابع

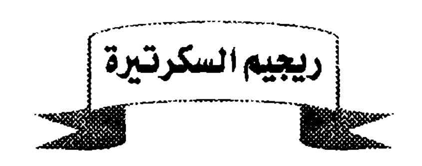
الإفطار: قطعة كيك.

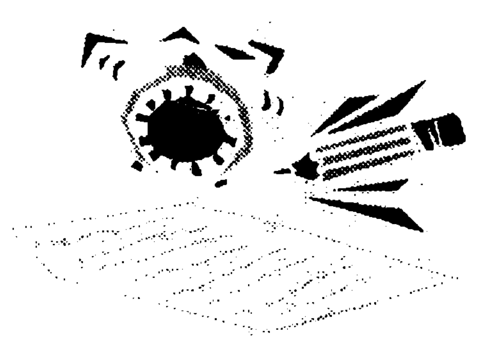
الغداء: سمك مشوي بالفرن + خضر مسلوق.

بعد الغداء بثلاث ساعات: ٢ ثمرة فاكهة من أي نوع أو قطعة كيك.

العشاء: معكرونة مسلوقة.







هـــذا الـــريجيم جيـــد للـسكرتيرات الـلاتي يعـانين من انهماكهن في العمل..

كل السكرتيرات بحاجـة ماسة إلى الرشاقة لـيس فقـط لتحـسين مظهـرهن ولكـن أيضًا لأن العقل والذهن يكونان أكثر يقظة إذا كنا في صحة جيدة.

هذا الريجيم مصمم لمدة ٤ أسابيع، وفي نهايته سوف ينقص الوزن بمعدل من ٤ : ٥ كيلوجرامات.

ملاحظات هذا البرنامج :

١ - قبل كل وجبة بربع ساعة: كأس مغلي الليمون بالكمون (كأس مـاء مغلي وملعقة كمون حب مع شرائح الليمـون وتنقـع لمـدة ربـع سـاعة ثـم تصفى وتشرب ويمكن أن تحلى بالعسل).

٢ - قبل كل وجبة مباشرة: باكيت شاي أخـضر عـلى كـأس مـاء دافـئ وتشرب.

٣- بعد الغداء بساعتين : ٢ حبة تفاح أو كمثرى.

البرنامج الغذائي

اليوم الأول:

الإفطار : حبة جريب فروت كاملة طازجة + شريحة خبز مع شريحة جبن + كوب قهوة سادة.

الضحى : كأس عصير فواكه طازجة بكل الألياف + مياه معدنية.

الغداء : سندوتش خفيف مكون من شريحة توست أسمر مع صدر دجاج بدون جلد أو لحم أو كبدة + حبة طماطم وبعض أوراق الخس وشريحة جبن كودا + كأس عصير فواكه.

العصر : كأس شاي مع الليمون.

العشاء : بيضتان أوملت مع ملعقة بازلاء كبيرة وملعقتا فطر كبيرتان مقلي بدهن نباتي + برتقال + كوب صغير قهوة سادة.

قبل النوم : كأس مياه معدنية كبيرة.

اليوم الثاني:

الإفطار: كوب كبير لوز جاف منقوع بالماء مع ملعقتين كبيرتين لمشمش منقوع + كوب قهوة سادة.

الضحى : كأس عصير تفاح أو ماء دافئ.

الغداء : سندوتشان خفيفان مكون كل منهما من شريحة توست أسمر مع مسحة زبد وأوراق الخس وشرائح الخيار والبقدونس + قطعة بطيخ متوسطة + كوب قهوة سادة.

العصر : شاي بالليمون.

العشاء : ريش غنم مشوي مع حبتي طماطم مشوية مع سلطة خضراء منوعة + كوب روب طبيعي مع تمرتين + كأس عصير تفاح + كوب قهوة سادة.

قبل النوم: كأس مياه معدنية كبيرة.

اليوم الثالث:

الإفطار: كوب روب طبيعي مع ملعقة صغيرة من العسل + برتقالة + كوب قهوة سادة.

الضحى : كأس عصير طماطم أو مياه معدنية.

الغداء : سندوتش خفيف مكون من شريحة توست أسمر مع مسحة زبد وبيضتين مسلوقتين مع كرفس وخيار + حبة كمثرى أو برتقال + كأس عصير تفاح + كوب قهوة سادة.

العصر : شاي بالليمون.

العشاء : سمك بأي طريقة مع صحن سلطة خضراء وعصير ليمون وفلفل أسود + تفاحة + جبن قريش مع خبز أسمر + كوب صغير قهوة سادة.

قبل النوم : كأس مياه معدنية.

اليوم الرابع:

الإفطار: برتقالة + شريحة توست مع مسحة زبد وعسل + كوب قهوة سادة.

الضحى : كأس عصير تفاح أو مياه معدنية.

الغداء : سلطة خفيفة مكونة من خضر خضراء مع بعض الجبن وبعض اللحم + حبة تفاح أو برتقال أو كمثرى + كوب قهوة سادة.

العصر : شاي بالليمون.

العشاء : أوملت من بيضتين + صحن كبير بروكلي و٢ طماطم مشوية + كوب روب + صحن عنب + كوب قهوة سادة.

قبل النوم : كأس مياه معدنية كبيرة.

اليوم الخامس:

الإفطار: كوب منقوع من ٦ : ٨ حبات تين جاف + كوب قهوة سادة.

الضحى : كأس عصير جريب فروت أو مياه معدنية.

الغداء : سندوتش خفيف مكون من شريحة توست أسمر ومسحة زبد وقطعة جبن وشرائح طماطم وخيار + صحن عنب صغير + كوب قهوة سادة.

العصر : شاي بالليمون.

العشاء : كبدة مشوية.وشريحة دجاج مشوي وفطر مشوي وطماطم مشوية وصحن سلطة خضر + كأس عصير تفاح + كوب صغير قهوة سادة.

قبل النوم: كأس مياه معدنية.

اليوم السادس:

الإفطار: حبة جريب فروت + شريحة خبز مع جبن قريش + كوب قهوة سادة.

الضحى : كأس عصير تفاح أو مياه معدنية.

الغداء: حبتا برتقال + كوب روب + ٣ حبات فراولة + كوب قهوة سادة.

العصر: شاي بالليمون.

العشاء: بيضتان مسلوقتان + ٣ ملاعق سبانخ مطبوخة + كوب سلطة فواكه طازجة كبير + كوب قهوة سادة.

قبل النوم: كأس مياه معدنية.

اليوم السابع:

الإفطار: كوب روب مع قليل من العسل + موزة + كوب قهوة سادة.

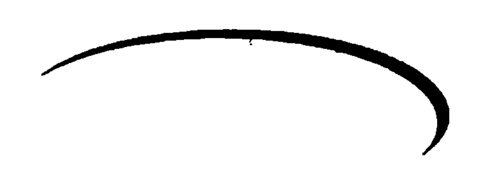
الضحى : كأس عصير برتقال أو مياه معدنية.

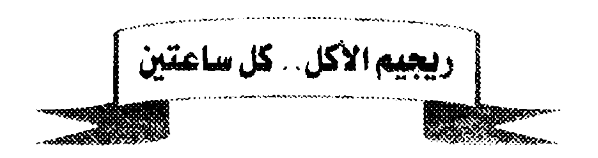
الغداء: ١٢٥ روبيان مقشر مع شرائح ليمون وسلطة خضراء + شريحة توست مع جبن + كوب قهوة سادة.

العصر: شاي بالليمون.

العشاء: لحم غنم بدون شحم مشوي مع حبة طماطم وملعقة بروكلي كبيرة + كوب كبير من سلطة فواكه طازجة + كأس عصير عنب طازج.

قبل النوم: كأس مياه معدنية.





ريجيم الأكل.. كل ساعتين

ريجيم خاص لربات البيوت ولمن يحبون الأكل بين الوجبات والذين يحبون القرمشة والتسالي.

أكثر الناس يعانون صعوبة كبيرة في الالتزام بالريجيم خلال الأسبوع الأول منه، حيث يواجهون إحساسًا شديدًا بالجوع وللتخلص من هذا الإحساس نقدم "ريجيم الساعتين" الذي يعتمد على أكل وجبة طعام كل ساعتين، ومع أن كمية الطعام المسموح بها في كل وجبة ليست كبيرة لكنها كافية لتمنع الإحساس بالجوع خلال الساعتين التاليتين.

وبعد بضعة أيام ستجد نفسك قادرًا على الانتظار بين الوجبة والأخرى لأربع ساعات.

في هذا الريجيم يبدأ اليوم عند الساعة الثامنة صباحًا حيث الوجبة الأولى وبذلك تكون الوجبة الثانية عند العاشرة صباحًا، لكن يمكن أن تبدأ الوجبة الأولى في أي وقت تريد ويمكن الاستمرار في هذا الريجيم دون مشكلات صحية حتى تصل إلى الوزن المناسب أو الوزن الذي تريده.

وتذكر أن كمية نقصان الوزن خلال الأسبوع الأول هي الأعلى.

- الثامنة صباحًا: حبة جريب فروت + كوب قهوة سادة أو شاي ليمون أو كأس عصير فواكه كاملة غير محلى.. يمكنك أن تأخذ واحدًا مما يلي: شريحة بطيخ كبيرة - بيضة مسلوقة.

- العاشرة صباحًا: يمكن أن تأخذ واحدًا مما يلي: تفاحة - كوب من أي من المشروبات التي ذكرت سابقًا.

٢٥ جرام مكسرات مملحة أو غير مملحة - شريحة خبز ذرة مع مسحة زبد - ٢٥ جرام بطاطس.

- الثانية عشرة ظهرًا: يمكنك أخذ واحد مما يلي: ثلاث تمرات - كوب قهوة أو شاي ليمون أو شاي أعشاب.

٥٠ جرام لحم مطبوخ بارد مع حبة طماطم وستة شرائح خيار - شريحتا خبز ذرة مع مسحة زبد أو فول أو بطاطس.

- الثانية بعد الظهر: يمكنك أخذ واحد مما يلي: ملعقتين كبيرتين من سلطة فواكه طازجة - ٢٥ جرام جبن من أي نوع مع عود كرفس واحد أفرنجي أو ست تمرات أو ٢٥ جرام مكسرات مملحة أو غير مملحة.

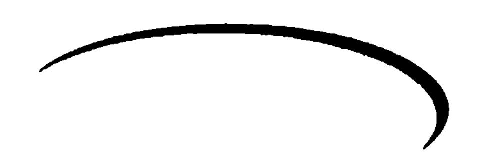
- الرابعة بعد الظهر: يمكنك أخذ واحد مما يلي: كوب شاي بالليمون وتفاحة أو برتقالة ثم شريحة خبز ذرة مع مسحة زبد - خيارة متوسطة الحجم تقطع طوليًا ويوضع عليها جبن قريش.

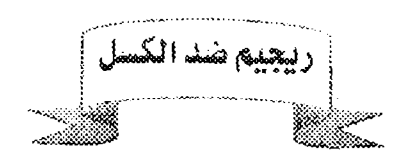
- السادسة بعد الظهر: يمكنك أخذ واحد مما يلي: كأس عصير فواكه كاملة - ٢ كوب ماء.

قطعة لحم ريش خروف مشوية مع ملعقتين كبيرتين من أي نـوع خـضر - أومليت من بيضتين مع حبتي طماطم مشويتين أو ٥٠ جرام فطر مـشوي - ١٢٥ جرامًـا مـن أي سـمك مـشوي مـع سـلطة خـضراء مـن الخـس والكرفس والخيار والفلفل الأخضر أو ٢٢٥ جرام دجاج حـار أو صـوص طماطم وبصل.

- الثامنة مساء : يمكنك أخذ واحد مما يلي: شريحة خبز مع زبـد نبـاتي - خيارة كبيرة مقطعة إلى شرائح طوليًا مع جبن قليل الدسـم - قطعـة بطـيخ كبيرة - كوب قهوة سادة أو شاي ليمون أو شاي الأعـشاب - كـأس مـاء "لزيادة الفائدة يفضل ألا يؤكل التمر والمكسرات أكثر مـن مـرة واحـدة في اليوم أيضًا يفضل شرب الكثير من الماء".

كما ذكرنا في البداية يمكن تكرار هذا الريجيم يومًا بعد آخر ولكن يفضل التنويع في الطعام بحسب الخيارات المتاحة في هذا البرنامج.





وجبات ضد الكسل:

في أيام الصيف الحار ينصح خبراء التغذية باستبدال الوجبات الدسمة بوجبات خفيفة بهدف الاحتفاظ بحالة من الانتعاش والحيوية طوال اليوم، ويفضل تناول هذه الوجبات في الساعة الحادية عشرة صباحًا والخامسة مساء..



كما ينصحون بتناول المزيد من السوائل والخضر والفاكهة الطازجة مثلما يبدو من النصائح المتخصصة في السطور التالية:

* إذا أردتِ الاحتفاظ بحيويتك ونضارتك في أيام الحر الشديد فعليك بالإكثار من تناول السوائل بصفة عامة.. واتباع نصائح المختصين في هذا الصدد.

* اشربي كمية من الماء لا تقل عن لتر ونصف اللتر يوميًا حتى لو كنت لا تشعرين بالظمأ.

* إذا كنتِ لا تحبين الماء العادي فاختاري من بين أنواع الماء تلك المضاف إليها بعض النكهات مثل البرتقال والليمون والنعناع.... إلخ.

* احملي معك دائمًا زجاجة ماء لأن جسمك يحتاج دائمًا لتعويض ما يفقده من ماء طوال اليوم وأيضًا للحفاظ على درجة حرارة الجسم ثابتة.

* تناولي الشاي الساخن بكثرة فهو لا يخفي الإحساس بالظمأ وبالتالي يحثك على شرب الماء بكثرة "بعكس الماء المثلج" كما أن الجزيئات التي يحتوي عليها تسهل عملية مرور الماء إلى الجسم.

* تجنبي الصودا والكولا وعصائر الفاكهة المحلاة.. فهي لا تروي الظمأ كما أنها تبطئ عملية مرور الماء إلى الجسم وتضر المناعة.

* ينصح بتناول الحساء بكثرة في فصل الصيف مثل حساء الخيار والخضر وفي وجبة العشاء ينصح بتناول الحساء في بداية الوجبة لأنه يساعد على ترطيب الجسم وتعويضه بالأملاح المعدنية التي يفقدها طوال اليوم.

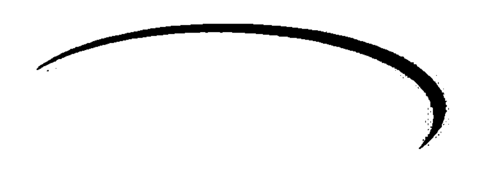
* تناولي بكثرة الفاكهة المغذية بالماء مثل "البطيخ الغني بالأملاح المعدنية وبفيتامين (B) وفيتامين (C) والشمام والخوخ" وكذلك بالنسبة للخضر مثل "الكوسة والفلفل والسلطة".

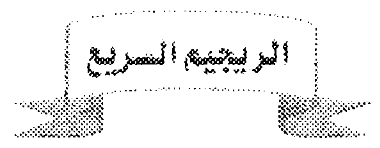
* لا تنسي الأطعمة التي تحتوي على السكريات البطيئة مثل الخضر الجافة والبقوليات والنشويات لأن الجسم يفقد قدرًا كبيرًا من الطاقة في مقاومة الحر إذا زادت درجة حرارة الجو على ٢٤ درجة مئوية.

* لا يمكن الاستغناء عن البروتينات خاصة إذا كنت تمارسين الرياضة وينصح بتناول حوالي ٨٠ جرامًا من البروتينات في كل وجبة، إما في صورة لحوم حمراء ودجاج وأسماك أو في صورة سلطة "تونة وسلمون طازج"

وتكون هذه العناصر عادة أسهل من حيث الهضم وتساعد بالتالي على تخفيف الإحساس بالحرارة.

* تناولي الأطعمة الغنية بالتوابل والبهارات إلا إذا كنتِ تعانين من مشاكل بالقولون والمعدة، فالبهارات وإن كانت حارة تحثك على شرب الماء وهي وسيلة أكيدة لمقاومة الجفاف.





٥ كيلوجرامات بالأسبوع

ملاحظة: (إذا أحسست بالجوع بين الوجبات فخذ أي نوع من الخضر أو كوب ماء معدني).

اليوم الأول

الإفطار: عصير برتقال مع بودرة الخميرة مع بيضة مسلوقة مع قطعة من الخبز الأسمر.

العاشرة: خيارة.

الغداء: ٢ قطعة توست أسمر مع جبنة بيضاء خالية الدسم مع خوخة وكوب عصير شمندر.

عصرًا: سلطة خضراء مع الليمون مع شاي أعشاب.

العشاء: ١٠٠ جرام من السمك المشوي - ١ بطاطا مسلوقة - نصف كوب من عصير الأناناس مع حبتين من الخميرة (إذا أحسست بعد ذلك بالجوع فخذ عدد ١ ذرة مسلوقة).

قبل النوم: لبن رائب خالٍ من الدسم أو شاي الاسترخاء.

اليوم الثاني

الإفطار : نصف قطعة جريب فروت - نصف كوب حليب خالي الدسم - كوب من البليلة.

العاشرة : خيارة أو أي نوع من الخضر.

الغداء : ١٠٠ جرام من التونة - ٢ قطعة توست أسمر - ٢ ورق خس - كوب عصير جزر - نصف حبة طماطم.

عصرًا : شاي أعشاب - لبن رائب خالي الدسم.

العشاء : قطعة من الجبنة البيضاء مع ٢ قطعة توست - سلطة خضراء طازجة من بذور الصويا المستنبتة - لبن رائب خالي الدسم مع الخميرة.

قبل النوم : شاي الاسترخاء.

اليوم الثالث

الإفطار : جبنة بيضاء مع ٢ قطعة من التوست الأسمر - كوب لبن خالي الدسم مع تفاحة.

العاشرة : جزرة.

الغداء : شريحة لحم مشوي بالحبوب المستنبتة - ١٠٠ جرام من سلطة الملفوف - برتقالة.

عصرًا : شاي الريجيم مع حليب الريجيم.

العشاء : نصف كوب من المعكرونة السمراء المسلوقة بالصلصة - قطعة من الخبز الأسمر - سلطة من الخضر الطازجة بالحبوب المستنبتة.

(إذا أحسست بالجوع تناول عصير برتقال)

قبل النوم : شاي الاسترخاء- حليب خالي الدسم مع الخميرة.

اليوم الرابع

الإفطار : نصف كوب من عصير الطماطم مع الخميرة - ٢ قطعة توست أسمر مع جبنة بيضاء.

العاشرة : أي نوع من الخضر.

الغداء : صدر دجاج منزوع الجلد - سلطة خضراء بالحبوب المستنبتة - كوب عصير شمندر مع البقدونس.

عصرًا : روب خالي الدسم مع القرفة مع شاي الأعشاب.

العشاء : حساء الدجاج ببذور الخردل المستنبتة - نصف كوب من الأرز المسلوق مع ١٠٠ جرام من الكبدة.

(إذا أحسست بالجوع تناول خيارة أو جزرة).

قبل النوم : شاي الاسترخاء مع حليب الريجيم مع الخميرة.

اليوم الخامس

الإفطار : بيضة مقلية بزيت القمح - قطعة توست أسمر.

العاشرة : عصير خضر (كرفس وبقدونس).

الغداء : حساء ريجيم مع الحبوب المستنبتة - قطعة توست أسمر مع جبنة حلوم- كوب لبن رائب مع القرفة.

عصرًا : حليب الريجيم.

العشاء : فخذ دجاج مشوي بدون الجلد - نصف كوب من البازلاء مع نصف كوب من البطاطا المسلوقة - سلطة الطماطم مع الحبوب المستنبتة - نصف كوب من الموز والفراولة المقطعة.

(إذا أحسست بالجوع فخذ كوبًا من عصير الطماطم).

قبل النوم : شاي الاسترخاء.

اليوم السادس

الإفطار : بيضة مسلوقة مع ٢ قطعة توست أسمر - كوب عصير برتقال.

العاشرة : حليب الريجيم مع القرفة.

الغداء : صينية ربيان بالطحينة- سلطة خضراء طازجة مع الحبوب المستنبتة - ربع رغيف أسمر.

عصرًا : عصير خضر مع شاي الريجيم.

العشاء : قطعة من ستيك الدجاج بحبوب القمح المستنبتة - سلطة الخس والفجل بالخل والليمون - قطعة من التوست الأسمر.

قبل النوم : شاي الاسترخاء.

ملاحظة : (إذا أحسست بالجوع بين الوجبات من الأفضل تناول أحد هذه الأطعمة التي يحتوي كل منها على ٤٠ سعرًا حراريًا).

٢ كوب من الفريز الطازج، نصف أوقية من اللحم خالي الدهن.

نصف كوب من الحليب، موزة واحدة.

كوب ونصف من القرنبيط، قطعة شمامة صغيرة.

٣٠٠ جرام جزر، ٥٠٠ جرام كرفس.

قطعة صغيرة من الجبن الأصفر، بيضة واحدة.

عدد ١ بطاطا مسلوقة، ١٠٠ جرام من الدجاج منزوع الجلد.

٥٠ جرامًا من جبن الحلوم، كوب من عصير البرتقال.

نصف قطعة جريب فروت، كوب من الكورن فليكس.

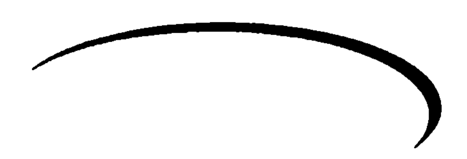
قطعة واحدة من التوست، ٢٠٠ جرام خس.

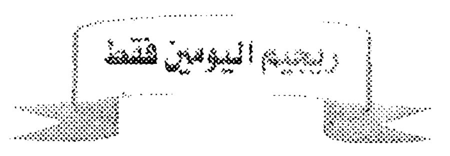
٢ كوب من الذرة المسلوقة، نصف كوب من الذرة المسلوقة

نصف كوب من عصير الطماطم، خوخة واحدة.

خيارة، ١٢ حبة عنب.

كرز عدد ١٠ حبات، طماطم واحدة.





٣ كيلوجرامات (بطريقة صحية)



قبل البدء بهذا الريجيم يجب أن ترفض أي دعوة للغداء أو العشاء حتى في فترة ما بعد الظهيرة، ثم عليكِ أن تفرغي ثلاجتهك من الشوكولاتة والبسكويت والمربى.

كما يجب أن يكون بالقرب منا كتاب مفيد ومسل، نحب قراءته ليشغلك في الأوقات التي تشعرين أنك بحاجة إلى ملء معدتك بالطعام.

اليوم الاول

في المساء قطعي نصف ليمونة إلى شرائح، ثم انقعيها في ثلاثة أرباع كأس ماء.

في الصباح ضعي محتويات الكأس في قدر واغليه على النار ثم صفي الماء في كأس نظيف ثم ضعي به ملعقة متوسطة من البابونج ويترك البابونج منقوعًا في الماء لمدة عشر دقائق ثم يُشرب في الصباح قبل الإفطار.

الإفطار: شريحة من الخبز الأسمر محمصة مع شاي منقوع أو قهوة بدون كافيين بدون سكر مع نصف كوب زبادي خالي الدسم - مخلوط ملعقة كبيرة من القمح المستنبت مقطع قطعًا صغيرة.

الحادية عشرة: شاي أعشاب مكون من البتولا مع رجل الأسد مع ربع ملعقة قرفة.

الغداء: ٣ ملاعق معكرونة سمراء كبيرة مع خضر مسلوق - جزر - فاصوليا - خرشوف.

العشاء: فطيرة بالطحين الأسمر مع أي نوع من الفاكهة مع سلطة الريجيم قدر كوب فقط.

اليوم الثاني

في الصباح: شاي منقوع بالنعناع أو اليانسون أو البابونج.

الإفطار: بيضة مسلوقة مع خيارة مقطعة.

الحادية عشرة: شاي الريجيم مع القرفة أو الزنجبيل.

الغداء: سلطة الريجيم مع ١٠٠ جرام دجاج مسلوق.

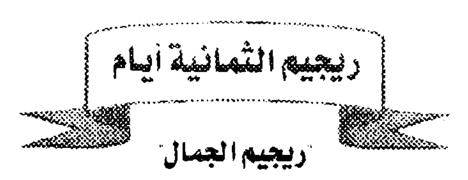
الخامسة: عصير كرفس مع الليمون - ماء معدني بعد ساعة.

العشاء: خضر مسلوقة مع شريحة خبز أسمر - مغلي الشوفان (الماء فقط) - نوع من الفاكهة.

ملاحظة : من الممكن تكرار هـذا الـريجيم ٣ مـرات بالـشهر شريطـة أن يكون بين كل مرة وأخرى ٧ أيام، وعندما تحصلين على الوزن الذي ترغبين به باستطاعتك تكراره مرة كل شهر.

ولا تنسي استشارة الطبيب قبل عمل هذا النوع من الريجيم.

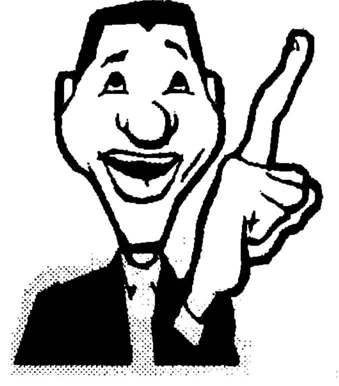




"ريجيم الجمال"

(غني بالبروتين والمعادن والفيتامينات)

اليوم الأول:



صباحًا: **عصير خضر مع ملعقة كبيرة من الخميرة النباتية أو حبتان منها بدلاً من البودرة.**

الإفطار بعد ساعة: **حليب الريجيم الصحي - ربع رغيف أسمر مع جبنة بيضاء خالية الدسم مع حبة طماطم صغيرة.**

الحادية عشرة: **شاي أعشاب - بتولا بابونج.**

الغداء: **شريحة لحم بدون دهن - سلطة الريجيم مع الحبوب المستنبتة مع ملاعق معكرونة سمراء - حبة فواكه.**

العصر: **ملعقة خميرة كبيرة مع عصير خضر أو عصير فواكه.**

العشاء: **كبة الخضر مع نخالة القمح مع ٣ ملاعق من الحبوب المستنبتة - سلطة بالجبنة البيضاء.**

قبل النوم : حليب الريجيم مع ملعقة كبيرة من عسل قصب السكر مع ربع ملعقة قرفة وربع ملعقة زنجبيل.

وذلك لتحسين الدورة الدموية وسحب الدهون.

اليوم الثاني:

صباحًا : لا شيء.

الإفطار : كوب من عصير البرتقال - قهوة أو شاي بالحليب خالي الدسم مع توست أسمر - جبنة بيضاء خالية الدسم مع الطماطم والحبوب المستنبتة.

الحادية عشرة : لا شيء.

الغداء : دجاج منزوع الجلد (مشوي أو مسلوق) - ٣ ملاعق كبيرة أرز أسمر مع البازلاء مع سلطة طازجة مع ملعقة متوسطة من زيت جنين القمح وليمون حامض.

بعد الغداء بساعة : يشرب شاي القرفة مع الزنجبيل والبتولا لسحب الدهون.

العصر : مهلبية بحليب خالي الدسم تصنع بالطريقة التالية: نصف لتر حليب خالي الدسم مع ٤ ملاعق كبيرة حليب مجفف خالي الدسم مع ٤ ملاعق نشاء مع سكر فواكه (للحمية) مع نصف ملعقة صغيرة فانيليا مع لوزة مجروشة أو بندق.

العشاء :سلطة خضراء مع حبوب الصويا المستنبتة - طبق كبير مع ١ فاكهة (أجاص) - لبن رائب خالي الدسم مضاف إليه ملعقة كبيرة من بودرة الخميرة النباتية.

قبل النوم: شاي أعشاب - يانسون - بابونج - شومر (شاي الاسترخاء) أو حليب الريجيم مع حبتين من حبوب الخميرة.

اليوم الثالث

الصباح قبل الإفطار: لا شيء.

الإفطار: عصير أناناس مع شاي أو قهوة مع الحليب خالي الدسم مع ربع قطعة خبز قمح أو الصويا مع جبنة بيضاء خالية الدسم.

الحادية عشرة: توضع في الخلاط قطعة متوسطة من الجبنة البيضاء مع ربع لتر حليب خالي الدسم مع ٢ ملعقة حليب مجفف خالي الدسم مع صفار بيضة مع ملعقة عسل النحل أو سكر الفواكه للحمية ويخلط ثم يشرب مباشرة.

الغداء: سلطة الشمندر مع الحامض وملعقة متوسطة من زيت جنين القمح والنخالة - كبدة مشوية مع حساء خضر مع روب خالي الدسم مع بذور عباد الشمس المستنبتة.

العصر: شاي الريجيم.

بعد نصف ساعة: عصير خضر - فلفلة مع قبضة بقدونس مع شمندر يُعصر ويشرب حالاً.

العشاء : حساء القمح مع الحبوب المستنبتة مع شرائح الخبز البنية (شريحة واحدة) مع بيضة مسلوقة.

قبل النوم : حليب الريجيم بعسل القصب أو عسل النحل (حسب الرغبة).

بعد نصف ساعة: يشرب شاي الاسترخاء (حسب الرغبة) لا تنسي أن تأخذي حبتين من حبوب الخميرة النباتية.

اليوم الرابع

قبل الإفطار : ٢ حبة من الخميرة النباتية مع كوب العصير الطازج.

الإفطار بعد نصف ساعة : صفار بيضة - قليل من الأناناس مع نصف تفاحة مع نصف برتقالة مع ٢ ملعقة كبيرة من جبنة بيضاء خالية الدسم مع نصف موزة ثم يخلط الجميع بالخلاط ثم يُشرب طازجًا (من الأفضل إضافة صفار بيضة).

الحادية عشرة : شاي أو قهوة بالحليب بدون سكر.

الغداء : شريحة الهامور بعجينة الكاري مع الحنطة السوداء المستنبتة مع سلطة الريجيم مع نخالة القمح مع قطعة فاكهة.

العصر : شاي أعشاب مع عصير الخضر الطازجة مع الخميرة.

العشاء : كورات بذور عباد الشمس المستنبتة مع روب خالي الدسم مع الخيار والنعناع - حبة جريب فروت.

قبل النوم : حليب الريجيم مع العسل أو شاي الأعشاب مع ٢ حبة من الخميرة النباتية.

اليوم الخامس

قبل الإفطار: لا شيء.

الإفطار: قمح مجروش مع الحليب وملعقة من العسل أو بدون العسل - شاي أو قهوة بدون سكر مع حليب خالي الدسم.

الحادية عشرة: عصير الخضر مع بودرة الخميرة أو حبتين من الخميرة.

الغداء: حساء الريجيم مع طبق اللحم بالفاصوليا الحمراء - مع سلطة خضراء مع جزر مع كرفس - فلفل أخضر بارد - جبنة بيضاء خالية الدسم مع طماطم مع فجل مع الليمون والملح المشبع باليود.

العصر: شاي الريجيم - خيارة واحدة مع فلفلة واحدة.

العشاء: أرضي شوكي - ٢ بيضة مسلوقة - قطعة من الخبز الأسمر - حبة جريب فروت.

قبل النوم: حليب الريجيم مع ٢ حبة من الخميرة النباتية - شاي أعشاب (شاي الاسترخاء).

اليوم السادس

قبل الإفطار: شاي الفواكه البارد مع العسل أو سكر الحمية (شاي هاواي).

الإفطار: كورن فليكس مع القمح والحليب مع شاي أو قهوة بدون سكر.

الحادية عشرة: لبن رائب خالي الدسم مع حبوب الخميرة.

الغداء : حساء الدجاج ببذور الخردل المستنبتة - خضر مطبوخة مع سلطة الملفوف مع قطعة فاكهة.

العصر : شاي أعشاب - خيارة واحدة - فلفلة واحدة.

العشاء : كبدة مشوية مع الحبوب المستنبتة مع ٣ ملاعق معكرونة سمراء كبيرة مع سلطة خضر طازجة.

قبل النوم : شاي أعشاب (شاي الاسترخاء) حليب الريجيم مع حبتين من الخميرة النباتية.

اليوم السابع

قبل الإفطار : لا شيء.

الإفطار : بيضة مسلوقة - ربع رغيف أسمر - شاي أو قهوة مع الحليب خالي الدسم بدون سكر - عصير البرتقال - خيارة.

الحادية عشرة : شاي أعشاب أو لبن رائب خالي الدسم مع حبتين من الخميرة.

الغداء : سلطة البطاطا مع حبوب القمح المستنبتة - سمك مشوي مع البصل المشوي - أرز بالبازلاء والخضر (٤ ملاعق كبيرة) - قطعة فاكهة (جريب فروت).

العصر : شاي أعشاب - فلفلة باردة أو تفاحة.

العشاء : حساء العدس مع الحبوب المستنبتة - ٢ حبة كبة القمح - ربع رغيف أسمر.

قبل النوم : شاي الاسترخاء مع حليب الريجيم مع حبتين من الخميرة النباتية.

اليوم الثامن

قبل الإفطار : شاي الفواكه البارد.

الإفطار : قمح مجروش مع النخالة وحليب خالي الدسم بدون سكر - كوب من عصير البرتقال - شاي أو قهوة بدون سكر مع حليب خالي الدسم.

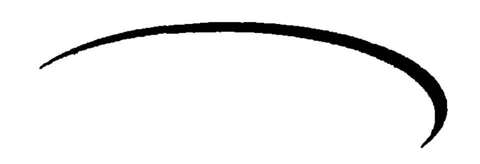
الحادية عشرة : لبن رائب خالي الدسم.

الغداء : صينية ربيان بالطحينة - ربع رغيف أسمر - قطعة فاكهة.

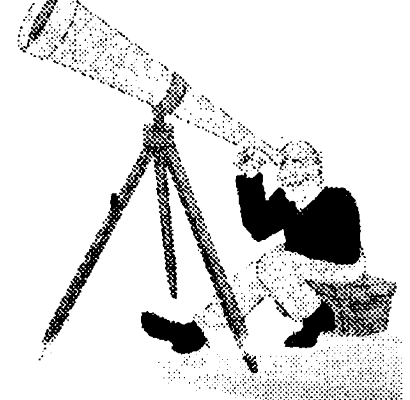
العصر : خيارة واحدة مع روب خالي الدسم مع النعناع.

العشاء : كفتة اللحم مع بذور الكتان المستنبتة مع سلطة الريجيم - شاي أعشاب.

قبل النوم : حليب الريجيم مع حبتين من الخميرة النباتية.



ريجيم حرق الشحوم



اليوم الاول

الإفطار : ١٠ حبات عنب أزرق أو أربع حبات فراولة مع كوب كورن فليكس مع نصف شريحة توست وملعقة صغيرة مارجرين.

الوجبة الخفيفة : كوب فاصولياء حمراء مع حبتي طماطم.

الوجبة الرئيسية : ٦ صفائح لزانيا بكوب دجاج مقطع مطبوخ مع صلصة طماطم مع أي أعشاب طازجة نعناع أو غيره.

الحلو: كوب آيس كريم بالفواكه من النوع قليل الدسم أو كوب روب بالفواكه.

التصبيرة : حبة فاكهة مع ٥٠ جرام من أي مكسرات.

اليوم الثاني

الإفطار : كوبان من أي نوع من الكورن فليكس مع ١٠ حبات بندق مع تفاحة.

الوجبة الخفيفة : ١٠ حبات روبيان كبيرة مع فلفلة باردة مع رأس بصل.

الوجبة الرئيسية : قطعة ستيك متوسط مع فلفلة.

الحلو : شريحتا أناناس وربع ملعقة عسل بالزنجبيل.

التصبيرة : شريحتان جبن مع حبة طماطم.

اليوم الثالث

الإفطار : موزة مع حبتي فراولة مع كوبي حليب.

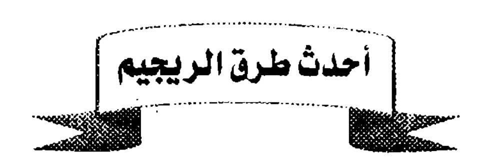
الوجبة الخفيفة : حساء مصنوع من فلفلة مشوية مع ملعقة أرز مع بهارات وقليل من الملح.

الوجبة الرئيسية : نصف كوب من التبولة مع ثلاث ريش غنم مشوية.

الحلو : كوب موسي من الشوكولاتة.

التصبيرة : نصف رغيف خبز لبناني مع أربع ملاعق حمص.

الحليب : كوب حليب.

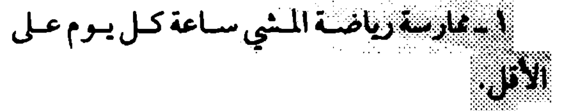


أحدث طرق الريجيم

الطريقة الأولى : ريجيم نفرتيتي ملكة مصر الفرعونية :

ويقوم هذا الريجيم على تناول الفواكه فقط لمدة يوم من كل أسبوع، أو جرعات صغيرة في حالة الشعور بالجوع من عصائر الفواكه الطازجة، بحيث لا تزيد عن كيلو ونصف جرام من الفواكه، أو العصير، ولهذا فقد وضعت الملكة نفرتيتي المبادئ الرئيسية للرشاقة في العالم.

الطريقة الثانية : الطريقة الصينية لخفض الوزن، وتقوم على الأسس الآتية :



١ ـ ممارسة رياضة المشي ساعة كل يوم على الأقل.

٢ ـ الاعتدال في تناول الطعام.

تناول كوب من الماء الدافئ على الريق في الصباح ومثله في المساء.

الطريقة الثالثة : ريجيم إيفا براون زوجة هتلر

وهذه الطريقة يمكن أن تخفض الوزن من ٥ ـ ٨ كجم شهريًا وتعتمد هذه الطريقة على تخصيص أسبوع كامل لخفض الوزن، تتناول فيه المرأة الفواكه وبعض الأغذية الخالية من الدسم على النحو التالي:

اليوم الأول: تفاح، عنب، أناناس.

اليوم الثاني: موز، أناناس، تفاحتين.

اليوم الثالث: عنب، كمثرى، ٢٠٠جم بطاطس مقلية، ٢٠٠ جم صلطة خضراء.

اليوم الرابع: كمثرى، أنانـاس، ٢٠٠ جـم بطـاطس مقليـة، ٢٠٠ جـم صلطة خضراء.

اليوم الخامس: موز، أناناس، ١٠٠ جم صلطة خضراء، ٢٠٠ جم صلطة خضراء، تفاحتين.

اليوم السادس: موز، بيضة مسلوقة، ٢٠٠ جم صلطة خضراء، ٣٠٠ جم سمك مشوي، ١٥٠ جم بطاطس مقلية، كمثرى.

ويمثل هذا الريجيم الوجبات الثلاث اليومية من إفطـار وغـداء وعشاء، ويمكن خلاله تناول الشاي، والقهوة، واللبن الحليب، وعصير الجزر، والماء (دون إضافة سكر) مع ضرورة ممارسـة الرياضـة مـع هـذا الـريجيم خاصـة التمرينات السويدي الخفيفة بانتظام، وهذا الـريجيم لا يُكـرر إلا بعـد مـرور أربعة شهور عـلى الأقـل لتحـافظ المـرأة خلالهـا عـلى رشـاقتها عـن طريـق الاعتدال في ممارسة الرياضة المنتظمة.

الطريقة الرابعة: الريجيم الفرنسي للتخسيس في أسبوع.

اليوم الاول:

الإفطار: قبل الأكل بعشر دقائق تناول كوب من عصير الفاكهة غير محلى بالسكر يذاب فيه قليل من خميرة البيرة وعجة بيض خفيفة، وشريحة خبز سن مدهونة بالزبدة، وقهوة باللبن أو شاي باللبن.

الغداء: قبل الأكل بعشر دقائق تناول مقدار من خميرة البيرة، قطعة لحم مشوية غير دسمة، صلطة خضراء، شريحة خبز، لبن زبادي أو قهوة باللبن.

العشاء: قبل العشاء بعشر دقائق تناول خميرة بيرة، خليط من عصير الفاكهة، سمك مشوي عليه شرائح طماطم، شريحة خبز أسمر، أو حبة بطاطس مسلوقة، وعليها بقدونس مفروم، كمبوت فاكهة محلى بعسل النحل.

اليوم الثاني:

الإفطار: خميرة بيرة قبل الأكل بعشر دقائق، برتقالة، جبن قريش، قطعة توست مدهونة، زبدة خفيفة، شاي أو قهوة باللبن.

الغداء: خميرة بيرة قبل الأكل بعشر دقائق، صدر دجاجة مسلوقة، صلطة خضراء، توست بالزبدة الخفيفة.

العشاء: خميرة بيرة قبل الأكل بعشر دقائق، حساء الخضرة، قطعة كندوز صغيرة، لبن زبادي، قهوة باللبن محلاة بعسل النحل.

اليوم الثالث:

الإفطار: قبل الأكل بعشر دقائق خميرة بيرة، ١ جريب فروت، بيضة مسلوقة أو اثنين، توست بالزبدة، قهوة أو شاي باللبن.

الغداء: قبل الأكل خميرة بيرة، صلطة طماطم، شريحتان محمرتان من الضأن، شريحة خبز بالزبدة، صلطة فواكه بالزبادي.

العشاء: قبل الأكل خميرة بيرة، صلطة خضراء، بطاطس مسلوقة، سمك مشوي عليه شرائح طماطم، قطعة شمام، قهوة باللبن.

اليوم الرابع:

الإفطار: قبل الأكل خميرة بيرة، عصير جريب فروت، لبن زبادي بعسل نحل، قطعة خبز سن عليها زبدة قهوة، أو شاي محلى بعسل النحل.

الغداء: قبل الأكل خميرة بيرة، صلطة خضراء، شريحة بتلو مشوي، توست مدهونة بزبدة، فراولة ممزوجة بعسل النحل أو شمام أو قهوة أو شاي باللبن.

العشاء: قبل الأكل خميرة بيرة، صلطة خضراء بزيت الزيتون، قطعة بتلو مشوية مع خضار سوتيه، خبز بزبدة فواكه، شاي باللبن.

اليوم الخامس:

الإفطار: قبل الأكل بعشر دقائق خميرة بيرة، عصير فواكه، ٢ بيضة مسلوقة، شريحة خبز سن مدهونة بعسل النحل، أو الزبد، قهوة أو شاي باللبن.

الغداء: خميرة بيرة، صلطة طماطم، خضر مفرومة، قطعة بوفتيك مشوي، فاصوليا خضراء، شوربة فاكهة الموسم، قهوة أو شاي باللبن.

العشاء: خميرة بيرة، حساء الخضر، دجاج مشوي مع خضار سوتيه، شريحة خبز سن، شمام أو فراولة، قهوة باللبن.

اليوم السادس:

الإفطار: خميرة بيرة قبل الإفطار بعشر دقائق، جبن قريش، شريحة خبز بالزبد، قهوة أو شاي باللبن.

الغداء: خميرة بيرة قبل الغداء بعشر دقائق، سمك غير دسم مشوي، وعليه شرائح صلطة خضراء، شريحة خبز سن بالزبد، قهوة أو شاي باللبن.

العشاء: خميرة بيرة قبل العشاء بعشر دقائق، كوكتيل عصير، خص، عجة بيض فرنسية، شريحة خبز بالزبد، قهوة أو شاي باللبن.

اليوم السابع:

الإفطار: خميرة بيرة قبل الإفطار، شريحة لحم بارد، شريحة خبز بالزبد، قهوة أو شاي باللبن.

الغداء: كوكتيل عصير، خص، شريحة لحم مشوي مع بطاطس مسلوقة بالقدوس، زبادي.

العشاء: صلطة خيار بالزبادي، عجة بيض بالجبن الرومي، فاكهة الموسم، شاي أو قهوة باللبن، إذا شعر من يتبع هذا الريجيم بالجوع بين الوجبات فلا مانع من زبدية منزوعة القشدة أو بسكويت أو جبن قريش.

الطريقة الخامسة: ريجيم الصيف..

خلال فترة الصيف، حيث تشتد الحرارة، وترتفع مستوى الرطوبة نجد أن الناس يكثرون من تناول الآيس كريم، والمياه الغازية، والمشروبات المرطبة والمنعشة، وبعض المسليات، مثل: اللب، والسوداني، والجوز، والبندق المحمص، وغيرها، وكل هذا يؤدي إلى زيادة طبيعية في وزن هؤلاء الأشخاص فتظهر السمنة بوضوح على أجسامهم، وهذا الريجيم يبنى على عدة أسس أهمها:

١ ـ يجب تجنب الفواكه الصيفية الغنية بالسعرات الحرارية، مثل المانجو، والبلح، والتين، والموز، والفواكه المجففة، حيث تحتوي على كميات كبيرة من السكر أكثر من الفواكه الطازجة.

٢ـ يجب الإكثار من تناول التفاح، والكمثرى، والبرقوق، والخوخ، والجوافة، والشمام، والجريب فروت، والفراولة، وهي أقلها احتواء على السكر الذي يزيد من السعرات الحرارية.

٣ ـ يجب تناول ثلاث وجبات يومية متوازية، بمعنى أن تحتوي كل وجبة منها على العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم على أن تكون منخفضة السعرات الحرارية أي يتراوح محتواها السعري بين ١٢٠٠ و ١٥٠٠ سعر كما يجب التقليل من الأطعمة الدسمة.

٤ ـ عدم الامتناع عن سكر بصفة نهائية، بل ينبغي فقط الإقلال منه بحيث لا يزيد عن ٦ ملاعق صغيرة في اليوم؛ لأن السكر مطلوب للجسم حتى لا يؤدي نقصه إلى التأثير في درجة نشاط الجسم وحيويته، وأيضًا لتجنب حدوث الصداع الشديد.

٥ ـ الامتناع نهائيًا عن تناول المخللات، والتوابل الحريفة، والآيس كريم، والمياه الغازية، والدهون المهدرجة والأطعمة الدسمة، والأغذية المحمرة.

٦ ـ الابتعاد عن ريجيم الغذاء الواحد مثل الموز فقط، طوال اليوم، أو البيض، أو اللحم في الثلاث وجبات يوميًا.

٧ ـ ممارسة نوع واحد من الرياضة، ولعل أبسطها المشي لمدة ساعة كل يوم.

٨ ــ ضرورة التركيز على تناول الخميرة البيرة، بها ١٨ نوعًا من الفيتامينات، ولاسيما فيتامين ب المركب و ١٤ عنصرًا معدنيًا رئيسيًا و١٦ حامضًا، ويمكن خلطها باللبن، أو الماء للحصول على تنظيم دقيق للأمعاء، خاصة في حالة تناولها في الصباح على الريق.

٩ ـ تجنب التوقف المفاجئ عند ممارسة الرياضة في فصل الصيف حتى لا يؤدي ذلك إلى تحويل الكتلة العضلية إلى دهون.

١٠ ـ تجنب إلغاء الوجبات الثلاث، ولكن إذا اضطرت الظروف مثلاً إلى إلغاء وجبة الغداء مثلاً فلا بد لتعويض ذلك من تناول وجبة الإفطار ووجبة العشاء المتوازنة مع شرب كمية كبيرة نسبيًا من الماء خلال اليوم علمًا بأن تناول كوب ماء قبل تناول الطعام بثلث ساعة يقضي على الإحساس بالجوع

١١ ـ يجب تناول الوجبة المكونة من:

٧٠٪ بروتينات (لحم ـ دجاج ـ بيض).

٢٠٪ خضار يفضل المسلوق.

١٠٪ سكر ونشويات وفاكهة.

الطريقة السادسة: الريجيم الغذائي ذو الوجبتين..

تقوم هذه الطريقة على أساس معين، وهو منع تناول وجبة العشاء، ولا يقصد بذلك حرمان الجسم من احتياجاته الأساسية كالبروتينات غير الدهنية، مثل: اللحم الأحمر، ولحوم الدواجن البيضاء، والأسماك، والجبن القريش.

كما يجب إمداد الجسم بما يحتاج إليه من مواد سكرية، ودهنية، وفي رأي أصحاب هذه الطريقة منع وجبة العشاء للأسباب الآتية:

١ ـ أن هذه الوجبة تؤدي إلى زيادة الوزن وضياع القوام الرشيق.

٢ ـ يمكن عن طريق تناول وجبة العشاء أن تؤدي إلى فقدان الشهية في وجبة إفطار اليوم التالي، وذلك إذا ما أفرط الإنسان في وجبة العشاء، ويضطر الشخص إلى تناول بعض البسكويت مع زجاجة مياه غازية، أو شاي مما يترتب عليه أن يكون ذلك سببًا في التهام كميات كبيرة من الطعام في وجبة الغذاء.

٣ ـ أن وجبة العشاء مع الاسترخاء تعمل على إضعاف مناعة الإنسان وإرادته ضد شهوة الطعام، ولذة تناول أطايبه.

٤ ـ وجبة العشاء لاسيما إذا كانت وجبة دسمة ربما تكون سببًا في الترهل الذي يؤدي إلى الإصابة بأمراض القلب، والاضطرابات النفسية والإصابة بحصوة المرارة.

٥ ـ ولكي تنجح في تطبيق هذا الريجيم لا بد من:

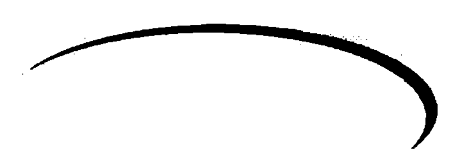
١ ـ شرب كوب من الماء المثلج عند اقتراب الموعد الذي أعتدت أن تتناول عنده وجبة العشاء، فإن هذا الكوب سوف يدفعك إلى الإقلال من شهية الطعام.

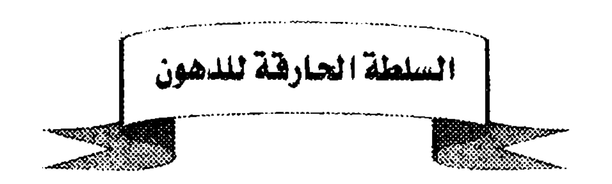
٢ ـ محاولة ممارسة إحدى الهوايات المفضلة مثل القراءة، أو الرسم، أو الموسيقى، أو الشطرنج، أو حتى حل الكلمات المتقاطعة كلما اقترب موعد العشاء مما يجعل تفكيرك ينشغل عن العشاء.

٣ ـ عند تصميمك على إلغاء وجبة العشاء تنفيذًا لقواعد هذا الريجيم، فإذا شعرت أنك لن تستطيع مقاومة إغراء العشاء، فلا بأس في هذه الحالة من تناول كوب زبادي مصحوبًا بطبق صلطة خضراء، وثمرة فواكه، أما إذا كنت في فصل الشتاء البارد فيمكن استبدال هذه الأشياء بطبق شوربة ساخن.

٤ ـ يجب ألا تزيد عدد السعرات الحرارية في وجبتي الإفطار والغداء عن ١٢٠٠ سعر أو على الأكثر ١٣٥٠ شاملة ما نطلق عليه التصبيرة.

٥ ـ ممارسة أي لون من الرياضة الخفيفة، التي تتحكم في كميات الطعام ونوعياته بحيث تتناسب هذه الرياضة مع العمر، حيث تنشط العضلات، وتوجد التوازن الهضمي وتعمل على عدم التلهف على الطعام.





١- سلطة الخضار:

سهلة التحضير ولا تحتاج الى الفرم قطعيها بيديك بحيث تكون الأوراق كبيرة بعض الشيء وذلك لأن الأعشاب الخضراء تحتوي على نسبة من الماء الذي يحتوي على الفيتامينات والحديد وغيرها من الفوائد التي سرعان ما تفقد نتيجة التقطيع الكثير.

المكونات:

١- جرجير ٢- خس. ٣- ليمون.

٤- سُماك. ٥- زيت الزيتون.

٦- يمكن إضافة السبانخ والهندباء (حسب الرغبة).

٧- ملح.

٢- سلطة البطاطا مع الخس:

قد تعتقدين أن البطاطا تؤدي إلى السمنة إلا أنها تحتوي على النشويات التي يفتقدها الجسم والتي تغني عن الخبز والمعكرونة والأرز.

كما أنك إذا تناولتيها فترة الغداء فانها ستعطيكي شعورا بالشبع.

المكونات:

- بطاطا مسلوقة (يتم تبريدها وهرسها).

- خس(مفروم وسط).

- زيت زيتون (أكبر كمية لأن هذه السلطة تعتمد عليه في الطعم وطبعا حسب رغبتك في النهاية له).

- ممكن إضافة الخيار أو استخدامه بدل الخس أو استخدام الفجل أو الفلفل الحلو لكن يجب أن تقومي بتقطيعها على شكل طولي ورفيع.

- ملح حسب لرغبة.

٣- سلطة البندوره مع البصل:

يعطي البصل إحساسا كبيرا بالشبع هذا بالإضافة إلى أنه يحتوي على مادة تساعد على إذابة الدهون ومن قدرة الخالق فالبصل كما تعلمون له رائحة يمكن القول إنها مؤذية والتي يستخدمها البصل كنوع لمقاومة الأعداء لكن هذه المادة مفيدة جدا للإنسان فعندما تدمع العين من البصل فذلك لأنه يساعد على تنظيفها وتنقيتها كما أنه ينظف الدم من الشحوم والأوساخ وخاصة أكبر عدو للإنسان وهو الكولستيرول وغيرها من الفوائد للبصل والسلطة سهلة جدا.

المكونات:

١- بصل مفروم ناعم.

٢- بندوره مفرومة ناعمة(لكل بصلة ٢ حبة بندوره).

٣- زيت زيتون حسب الرغبة.

٤- ملح.

البرنامج الحارق للدهون



البرنامج الذي أعددنا لك هو أبسط برنامج ريجيم على الإطلاق ليس له أضرار صحية ؛ اتبع هنا البرنامج كثير من المعمرين وهو نمط غذائي استخدمه ممن تمتعوا بالصحة والرشاقة والجمال طوال حياتهم وهو برنامج واقعي مناسب للذين يعشقون الأكل ويستمتعون به.

كما أنه مناسب لمن جرب مئات البرامج ولم يحق الهدف الذي كان يرجوه.

هذا البرنامج الحارق للدهون نستطيع تنفيذه في أي وقت وأي عمر ونستطيع أن نكرره بسهولة.

هذا البرنامج الحارق للدهون يستغرق فقط ٧٠ يوم ويقسم على ٣ مراحل كل مرحلة ثلاثة أسابيع يتخلله فترات لكسر الريجيم.

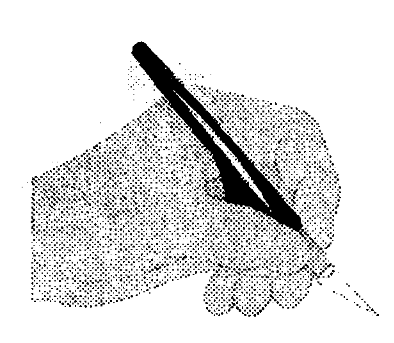
بعد انتهاء ٧٠ يوم تصبح أكثر لياقة وصحة ورشاقة وجمال.

وسنكون قد بنينا قاعدة صلبة تسمح لنا بالوصول إلى قمة تحقيق الأهداف ونستطيع أن نكرره إذا أحببنا.

- وفي هذا البرنامج نرفض البرامج التي تدعي أن الرياضة غير ضرورية في هذا البرنامج سنتعلم الرياضة السرية رياضة شفط البطن وفرد الظهر وشد الجسم وتمارين الشحن السريع للعضلات وتمارين الإطالات.

- النادي ليس ضرورة لممارسة الرياضة في هذا البرنامج فنحن لا نتدرب للوصول إلى كأس العالم ولكننا سنحصل على ما هو أفضل صحة لآخر العالم.

- كلما كانت التمرينات بسيطة كلما كانت أفضل. وكلما أصبحت المفاصل أقوى وأحسن.



- تعالوا نتفق أن اختيار الرفيق والشريك والصديق في هذا البرنامج يجعل البداية ممتعة والنتائج رائعة.

- في هذا البرنامج نقضي على العادات السيئة وفي نفس الوقت نقضي على الدهون.

- هذا البرنامج مناسب لمن يريد أن يخفض وزنه كيلو أو ٥٠ كليو لأنه يعلمنا المبادئ الصحيحة والصحية للطعام الصحي اللذيذ.

- تعالي نبدأ البرنامج تعالي نقضي على الدهون.

المرحلة الأولى: برنامج التنظيف الداخلي لمدة ١٠ أيام

الخطوة الأولى نحو تجديد الخلايا وتنظيف الجسم من السموم بشكل طبيعي.

- نبدأ بالوزن أول يوم والمرة الثانية للوزن بعد ١٠ أيام من بداية البرنامج.
- يفضل أن نأخذ صورة أمامية وصورة جانبية في الوضع الطبيعي للجسم.
- تسجيل الوزن وكتلة الجسم ونسبة الدهون.
- أبتعد عن المتشائمين والشاكين وأبحث عمن يحب الحياة والرياضة ويرى الحياة جميلة.
- أبتعد عن برامج التلفزيون التي تتحدث عن المشاكل والقضايا والهموم فهي برامج تدفع للاكتئاب وأبحث عن كل ما هو جميل لنستمتع بالحياة.

الخطوة الثانية: لا تقل عدد الوجبات في اليوم (عن ٤-٥ وجبات)

مع بداية البرنامج ستتعلم لا للجوع وسنأكل كل ٣-٤ ساعات.

كمية الفاكهة والخضروات:

مسموح في هذا البرنامج أن نأكل من الفواكه والخضروات حتى الأشباع ولكن نذكر "نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع".

الحقيقة الغريبة:

كلما كانت مرات الأكل أكثر كلما زاد التمثيل الغذائي أكثر وكلما زاد التمثيل الغذائي كلما زاد حرق السعرات الحرارية وبالتالي زاد فقد الوزن وكلما شعرنا بالجوع قل التمثيل الغذائي وسيلجأ الجسم لتخزين الدهون.

احترس

من تقليل عدد الوجبات أو نسيان وجبة.

وجباتك:

سنقدم الآن نموذج وعلى كل واحد منا أن يعد بنفسه المواعيد المناسبة للعمل وللبرنامج اليومي. على أن يكون بين الوجبة والأخرى فترة لا تزيد عن ٤ ساعات.

جرب قبل النوم طبق ترمس. أو جذر . أو ذرة مشوي

جدول زمني للأكل

يمكن تعديله حسب برنامج حياتك.

الإفطار: كوب ماء محلى بالعسل ثم الوجبة الأولى .. الساعة ٨ صباحًا.

الظهر: وجبة سناك.

الغداء: الساعة ٢ ظهرًا.

العصر: وجبة رابعة خفيفة ٥ عصرًا.

العشاء: الساعة ٧ مساءً

قبل النوم: وجبة خفيفة.

نصائح الدكتور عادل عبد العال :

قبل أن نبدأ تعالى نتذكر: النصيحة الأولى:

١- لا تهمل تناول المكسرات النيئة مع الماء.

٢- لا تنس تناول البذور.

٣- جرب العنب المثلج فهو لذيذ وقليل السعرات الحرارية وقاطع للجوع والعطش إذا أردت شيء حلو.

٤- إذا أردت شيء حلو فلا تنس التمر المثلج.

النصيحة الثانية:

حافظ على الأغذية الغنية بالألياف لأنها تقي الأمساك وتحمي القلب وتقي من السرطان وتخفض الكلسترول.

النصيحة الثالثة:

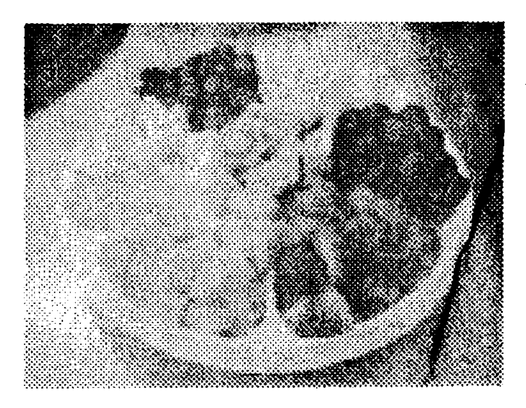
أتعشى وأتمشى من ٢٠ – ٢٥ دقيقة بعد العشاء.

وهذا يساعد على زيادة التمثيل الغذائي والقدرة على حرق الدهون.

كما يؤدي لزيادة الإندروفين الذي يساعد على الشعور بالاسترخاء والهدوء والسعادة.

- لا تأكل قبل النوم مباشرة على الأقل من ساعة إلى ساعة ونصف قبل النوم.

قائمة الأغذية التي تحتاجها للتنظيف الداخلي في المرحلة الأولى:



١- الفواكه: بطيخ. شمام. كمثرى. تفاح. خوخ. برقوق. مشمش. برتقال. يوسفي بأي كمية.

٢- الخضروات: الخس والخيار والبقدونس والشبت والكسبرة والجذر والبنجر واللفت والطماطم والكرفس.

٣- البروتينات الجيدة: حمص. فول. بازلاء. عدس بجبة. فول نابت. لوبيا. سواء كانت خضراء أو مجففة.

٤- الكربوهيدرات المطلوبة: القمح الكامل والشعير والفريك والأرز الأسمر والذرة الصفراء و الشوفان.

٥- اشرب ما تستطيع من الماء.

٦-التوابل والبهارات مسموح بها.

٧- زبادي مرة في اليوم.

٨- ٤ حبات بياض البيض المسلوق.

قائمة الأغذية والمشروبات غير المسموح بها:

١- المكرونة والشعرية والمخبوزات.

٢- الأجبان والكريمة.

٣- المكسرات المحمصة.

٤- الفواكه المجففة والمحفوظة.

٥- جميع أنواع العصائر والمواد الغازية والدايت.

٦- القهوة والنسكافيه والمشروبات المشابهة.

٧- صفار البيض ورقائق البطاطس.

٨- الأطعمة المقلية.

٩- الوجبات السريعة.

المجهود الرياضي المطلوب:

٣٠ دقيقة رياضة ٥ مرات في الأسبوع.

دليل بسيط للسعرات الحرارية المستهلكة ونوع النشاط:

مشي نشط	٤٥٠ سعر حراري
إيروبيك	٤٥٠ سعر حراري
سباحة	٥٠٠ سعر حراري

دراجة	٤٥٠ سعر حراري
مشي سريع	٦٠٠ سعر حراري
صعود السلم	٩٠٠ سعر حراري

طريقة الأداء: ٣٠ دقيقة ٥ مرات في الأسبوع.

نموذج لبرنامج رياضي بسيط:

السبت: نصف ساعة مشي نشيط.

الأحد: راحة.

الاثنين: نصف ساعة إيروبك.

الثلاثاء: نصف ساعة دراجة.

الأربعاء: نصف ساعة على جهاز السلم الميكانيكي وراحة كل أو عشر خطوات.

الخميس: راحة.

الجمعة: نصف ساعة تدريبات أثقال خفيفة أو أجهزة.

نصائح الدكتور عادل عبد العال الرياضية:

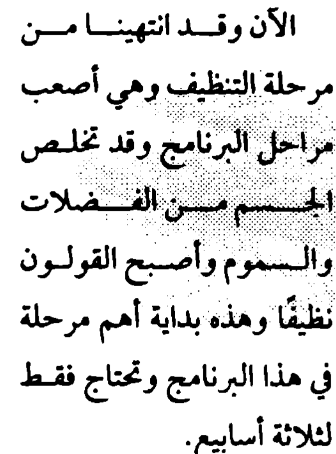
النصيحة الأولى: ابدأ يومك بممارسة الرياضة تكون نشيطًا طوال اليوم.

النصيحة الثانية: لست محتاج لنادي يمكنك ممارسة الرياضة في أي مكان حتى لو كان المشي في المكان.

النصحية الثالثة: لا تزيد ضربات القلب أثناء التمرين عن ٩٠-١٨٠ نبضة في الدقيقة.

مثال شخص عمره ٤٠ سنة	معادلة: شدائد للمجهود
٢٢٠- العمر ٤٠ = ١٨٠	أعلى معدل لنبض القلب
١٨٠ × ٠.٥٠ = ٩٠	الحد الادنى لحرق الدهون
١٨٠ × ٠.٧٠ = ١٢٦	الحد الأعلى لحرق الدهون

المرحلة الثانية



الآن وقد انتهينا من مرحلة التنظيف وهي أصعب مراحل البرنامج وقد تخلص الجسم من الفضلات والسموم وأصبح القولون نظيفًا وهذه بداية أهم مرحلة في هذا البرنامج وتحتاج فقط لثلاثة أسابيع.



القواعد الأساسية في هذا البرنامج (المرحلة الثانية):

- كم وجبة في اليوم في هذا البرنامج؟

من ٤- ٥ وجبات على الأقل المهم وضع جدول مواعيد لتناول الطعام.

- ماذا نأكل من الفواكه والخضروات؟

كما في المرحلة السابقة.

الأغذية والمشروبات المسموح بتناولها في برنامج المرحلة الثانية:

الخضروات	خضروات السلاطة	
- ملفوف (كرنب)	- خس	- طماطم
- بروكلي	- كرنب	- فلفل أخضر
- سبانخ	- خرشوف	- جزر
- قرع	- هليون	
- بطاطا	- كرفس	
- بامية	- خيار	
- فاصوليا مجففة أو خضراء	- فجل	
- بسلة	- بصل	
- عدس		
- ذرة، لوبيا		

اللحوم: دجاج . دجاج رومي. لحم بقر. لحم خروف بدون دهن.

مأكولات بحرية: جمبري - محار - كابوريا - سلمون.

البيض: بياض البيفي فقط.

الحليب: حليب منزوع الدسم.

المحليات: عسل أبيض.

البهارات والتوابل: حسب الاحتياج.

المنكهات: زيت زيتون - صويا

المشروبات: الشاي – القهوة – الليمون بالنعناع – ماء بأي كمية.

في هذا البرنامج احترس من الآتي:

- المخبوزات والكيك والمكرونات والطحينة.
- البسكويت والشيكولاتة و السكرالأبيض والأرز الأبيض.
- رقائق البطاطس والوجبات السريعة.
- المشروبات الغازية والعصائر والنسكافيه وقهوة بالكريمة.

نصائح المرحلة الثانية (نصائح غذائية):

- ممنوع أكل السمك أو اللحم مرتين في نفس اليوم.
- حاول ممارسة النشاط الرياضي ٢٠ دقيقة على الأقل.
- قم من على الطعام وأنت تشتهيه.

نصائح رياضية:

- يجب زيادة المجهود ١٠ – ١٥٪ .
- زيادة الرياضة من ٣٠ دقيقة إلى ٣٥ دقيقة.
- زيادة المشي من كيلو إلى كيلو و٢٠٠ متر.

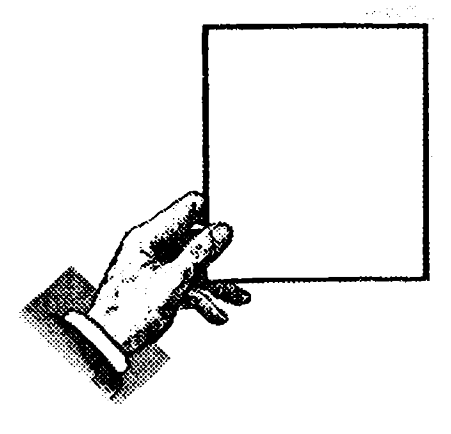
- في هذا البرنامج لا تستخدم الأثقال في البرنامج القادم وما بعده.

نموذج تدريبي:

السبت:	نط الحبل	٣٥ دقيقة	٤٠٨ سعر حراري
الأحد:	إيروبيك	٣٥ دقيقة	٢٦٣ سعر حراري
الاثنين:	مشي	٣٥ دقيقة	٣٥٠ سعر حراري
الثلاثاء:	سباحة أو مشي	٣٥ دقيقة	٢٩١ سعر حراري
الأربعاء:	مشي نشيط	٣٥ دقيقة	٣٥٠ سعر حراري
الخميس:	راحة		
الجمعة:	راحة		

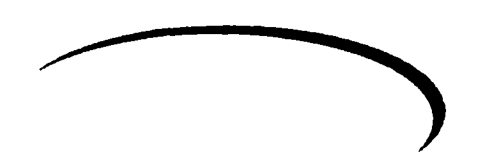
المرحلة الثالثة

تكرار المرحلة الثانية لمدة ٣ أسابيع مع الالتزام بكافة القواعد التي بيناها في بداية هذا البرنامج.

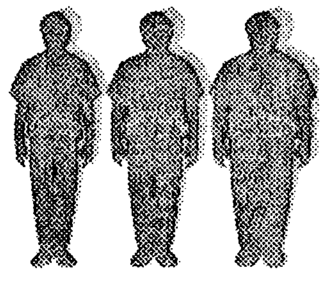


والآن بعد نهاية البرنامج وقد وصلنا لهذا النجاح الباهر وقد تخلصنا من الفضلات والسمنة بذلك قد وضعنا برنامج لأسلوب حياة.

لذا نوصي بتكراره مدى الحياة.



لماذا ينخفض الوزن في البداية بوضوح؟



عند عمل برنامج التنظيف يتخلص الجسم من كمية كبيرة من الفضلات وعندما تبدأ عملية التخسيس بنجاح فإن السعرات التي تفقدها أكثر من السعرات التي تتناولها وبالتالي فإن الجسم سوف يضطر إلى استخدام ما به من مخازن الطاقة ليشبع هذه الفجوة التي حدثت وأول المخازن التي يستطيع السحب منها بسرعة هي مخازن المواد النشوية بالعضلات والكبد وهي مرتبطة إلى حد كبير بكميات كبيرة من الماء وبالتالي فإن الجسم سوف ينقص وزنه بوضوح لفقدانه نسبة كبيرة مما به من ماء وسموم وفضلات.

ثم يبدأ الجسم في السحب من مخازن الدهون فيكون إيقاع فقد الوزن أقل عن أول أسبوع أو أسبوعين وللعلم حين نفقد كيلو جرام واحدًا من الدهون نحرق ٩٠٠٠ سعر حراري.

مريض السمنة يريد الإجابة الواضحة على أربعة أسئلة:

- ما سبب السمنة في حالتي؟
- ما مدى استفحالها؟

- ما هي المضاعفات التي أتعرض لها؟
- ما هو العلاج الأمثل لحالتي؟

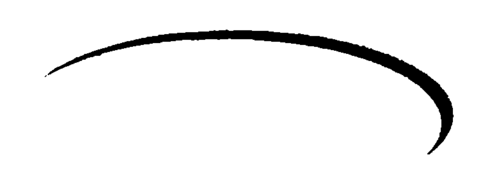
ومرضى السمنة يندرجون تحت فئات متعددة قد يحتاج كل منهم إلى رعاية خاصة من المعالج تختلف عن الآخر، بل قد يحتاج كل منهم إلى معالج يناسب حالته بصفة خاصة، فبعض الحالات يكون من الأجدى علاجها عند الطبيب النفسي والأخرى عند اختصاصي التغذية.

ومن الخبرة في علاج الكثير من الحالات يمكننا تقسيم المرضى طبقًا للمجموعات التالية:

الجنس: وبالتأكيد فإن معاملة المرأة تختلف تمامًا عن معاملة الرجل في موضوع علاج السمنة بالذات.. فالغرض من العلاج مختلف: المرأة تخاف على جمالها والرجل يخاف على صحته.. وتقبل النصيحة ودرجة الطاعة يختلفان أيضًا.



السن: الأطفال، السمنة عند الأطفال تبدو وكأنها تخصص آخر تمامًا عن علاج السمنة عند الكبار من المراهقين والشباب ومتوسطي العمر والمسنين، ولا يمكن أن تكون خطة العلاج موحدة لكل هؤلاء.

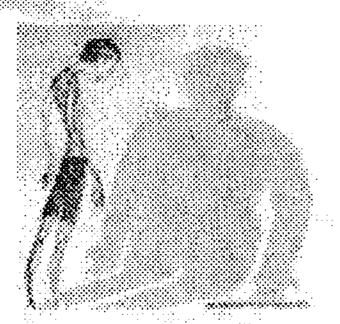


عندما يتوقف مؤشر الميزان عن الحركة

هل توقفت فجأة عن فقدان المزيد من الكيلو جرامات على الرغم من اتباعك نظامًا غذائيًا يهدف إلى تخفيف الوزن؟

إذا كانت هذه حالتك، فالأمر مألوف لدى الكثيرين.

الواقع أن آلاف الأشخاص الذين يتبعون نظامًا غذائيًا لتخفيف الوزن يبدأون في فقدان الكثير من الكيلو جرامات الزائدة من أوزانهم، في الفترة الأولى من تطبيق النظام، لكنهم فيما بعد يجدون أن إبرة الميزان توقفت عن التحرك في الاتجاه الذي يريدونه على الرغم من أنهم لم يتوقفوا عن حساب الوحدات الحرارية التي يتناولونها ولا عن ممارسة تمارينهم الرياضية المعتادة ويسمي اختصاصيو التغذية هذه الظاهرة بمرحلة الاستقرار، وهي المرحلة التي يخشاها طبعًا كل الراغبين في تخفيف أوزانهم.



ومن الشائع أن يدخل الفرد أكثر من مرة في مرحلة الاستقرار هذه كلما اقترب من الوصول إلى وزنه المثالي غير أن ذلك لا يعني أبدًا أن خطة التغذية الصحية التي نتبعها هي مجرد مضيعة للوقت، فبلوغ مرحلة استقرار الوزن ليس سببًا للاستسلام، خاصة بعد كل ما حققناه قبلها، وقد يضعف

الكثيرون في تلك المرحلة ويعودون إلى عاداتهم الغذائية القديمة لكن التوقف هذا يمكن أن يؤدي إلى استرجاع كل الوزن الزائد المفقود إضافة إلى كيلو جرامات إضافية.

أما سبب بلوغ هذه الحالة، أو هذه المرحلة فيعزوه الاختصاصيون إلى أن الناس يسأمون من ضبط عدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها ومن ممارسة الأنشطة البدنية ويقول اختصاصيو التغذية إن السأم يجعلنا أقل انتباهًا لما نأكل ويجعلنا نهمل التمارين الرياضية المنتظمة ويضيفون أن الأبحاث أظهرت أن معظم الناس يجدون صعوبة في متابعة حمية وبرنامج رياضي لأكثر من ١٢ أسبوعًا لذلك فربما كانت مرحلة استقرار الوزن مجرد فرصة يحتاج إليها الجسم والذهن قبل بداية الخطوة التالية نحو تخفيف الوزن.

صحيح أن مرحلة الاستقرار صعبة غير أن علينا التركيز على الناحية الإيجابية فنفكر في ما أنجزناه من قبل وننظر إلى مجمل ما حققناه، وليس على المرحلة الحالية المستقرة، وللخروج من مرحلة استقرار الوزن ننصح بأن يراجع كل واحد منا حساباته بالتعرف إلى السبب الحقيقي وراء استقرار وزنه ونقترح أن نسأل أنفسنا الأسئلة التالية:

١. هل نأكل قليلا؟

تقول واحدة من النظريات المتعلقة بدخول مرحلة الاستقرار الوزني، عند الاقتراب من الوزن المثالي، إننا بعدما نفقد كيلو جرامات من وزننا نحتاج إلى كمية أقل من الوحدات الحرارية للحفاظ على وزن الجسم..

ويستنتج البعض أننا إذا أردنا الاستمرار في فقدان الوزن علينا أن نأكل كمية أقل، غير أن لذلك نتائج سلبية فخفض عدد الوحدات الحرارية كثيرًا يضر بالصحة أولاً وتصعب المواظبة عليه كما أنه يعطي نتيجة معاكسة؛ لأنه يؤدي إلى تباطؤ عملية الأيض، ويحول دون فقدان الكيلو جرامات الأخيرة المطلوبة.



وننصح بأن لا نخفض عدد الوحدات الحرارية اليومية عن ١٢٥٠ وحدة، وبعدم حذف أية وجبة غذائية فحذف الوجبات يعطل عملية فقدان الوزن، خاصة إذا كانت الوجبة المحذوفة هي إفطار الصباح، فإذا لم نتناول أي طعام في الصباح، فإنه بحلول موعد الغداء تكون قد مرت حوالي ١٨ ساعة عن آخر وجبة أكلناها، ويكون أيض الجسم قد تباطأ نتيجة ذلك، والأسوأ من هذا أن الجسم يلجأ إلى حرق العضلات، إن لم يجد طعامًا يستخدمه كوقود.

يبقى أنه قبل اتخاذنا القرار بخفض عدد الوحدات الحرارية التي نتناولها من الأفضل زيادة النشاط الرياضي الذي نقوم به وتنظيم الوجبات وتوزيعها جيدًا خلال النهار.

٢. هل نأكل كثيرا؟

يقول الاختصاصيون إننا عندما نتبع حمية غذائية ذات وحدات حرارية منخفضة، فإن الأيض يتباطأ؛ لأن الجسم يتعود على كمية أقل من الطعام ويتأقلم مع هذه الكمية، وننصح في هذه الحالة بمحاولة خداع الأيض،

وجعله يتسارع، وذلك بتغير كمية الطعام التي نتناولها كل يوم ونقترح أن نزيد عدد الوحدات الحرارية التي نستهلكها بإضافة وجبتين صغيرتين تحتويان على ٥٠٠ وحدة حرارية مرة أو مرتين في الأسبوع وبذلك يعتقد الجسم أن عملية تسريع الأيض ليتصرف في الكمية الإضافية من الطعام، ويشير بعض الاختصاصيين إلى أن تناول الأطعمة الغنية بالبهارات يمكن أن يساعد على تسريع الأيض..

وكان فريق من الباحثين في أكسفورد قد أجرى تجربة في عام ١٩٨٦م، شملت ١٢ شخصًا كانوا يتناولون وجبات متشابهة تحتوي على ٧٦٦ وحدة حرارية، وكان الباحثون يضيفون إلى الوجبات ٣ جرامات من الفلفل والخردل، في أيام دون أخرى وتبين لهم أن أجسام المشاركين في التجربة كانت تحرق ٤٥ وحدة حرارية إضافية في الأيام التي يأكلون خلالها الوجبات الغنية بالبهارات، وقد تم تسجيل نتائج إيجابية عند استخدام مسحوق الفلفل، والخردل الأصفر، والقهوة، ويُعتقد أيضًا أن تناول وجبات صغيرة عدة مرات في اليوم يحرق وحدات حرارية أكثر من ذلك الذي يأكل ثلاث وجبات كبيرة فقط في اليوم.

٣. هل نقوم بما يكفي من أنشطة بدنية؟

إذا كانت كمية الطعام التي نأكلها معقولة فإن أفضل وسيلة للخروج من مرحلة استقرار الوزن هي زيادة الأنشطة البدنية التي نقوم بها، ويقول اختصاصيو اللياقة البدنية، إن تكثيف النشاط الرياضي في مراحل منه يساعد على حرق المزيد من الوحدات الحرارية أثناء الأداء، ويزيد من سرعة الأيض، مما يؤدي إلى عملية فقدان الوزن ويعطي نموذجًا عن تكثيف

الأداء الرياضي فإذا كنت تمارس المشي فامش مدة أربع دقائق بسرعتك المعتادة، ثم امش دقيقة بسرعة أكبر بكثير من سرعتك ثم أبطئ وعد إلى سرعتك الأولى مدة أربع دقائق ثم إلى السرعة الأكبر مدة دقيقة وهكذا، ويمكن اعتماد المبدأ نفسه أثناء ممارسة رياضات أخرى مثل الهرولة، أو ركوب الدراجة أو السباحة..



والمهم هو بذل جهد كبير أثناء مراحل الدقائق المكثفة ومثله مثل الطعام يمكن أن يصبح النشاط الرياضي مملاً، إذا كنا نقوم به مرارًا، وتكرارًا لذلك فإن تنوع التمارين يحول دون ضجرنا من جهة ويساعد على تدريب مختلف أعضاء الجسم من جهة ثانية.

كما يمكنك أن تجرب نوعًا آخر من الأنشطة البدنية المفيدة مثل الرقص السريع، وإذا أردت أن تخرج بسرعة من مرحلة استقرار الوزن فعليك أن تقوم بتمارين رياضية بالأوزان، فحمل الأوزان وأداء التمارين الخاصة بها يساعدان على بناء العضلات في الجسم..

ونؤكد أنه كلما ازداد حجم العضلات في الجسم حرق هذا المزيد من الوحدات الحرارية، وازدادت سرعة الأيض فيه.

إذا كنا قد نجحنا في التخلص من بعض الوزن، فيمكن أن نكون قد أصبحنا أقل صرامة بشأن حجم الحصص التي نأكلها بالمقارنة مع بداية

برنامج تخفيف الوزن، فحتى لو كان نظامنا الغذائي أفضل بكثير مما كان عليه في السابق إلا أن الحصص الكبيرة من الطعام يمكن أن تعطل جهودنا الرامية إلى التخلص من كيلو جرامات إضافية.

إن ضبط حجم الحصص أمر مهم جدًّا دائمًا وهو من الأولويات التي نحتاج إليها للحفاظ على أوزاننا على المدى الطويل إذ يمكن للفرد أن يكون قد اختار الأطعمة الجيدة لنظامه الغذائي، لكنه بكل بساطة يأكل الكثير منها..

وجدير بالذكر أن الكثير من الناس لا يدركون أن الحصص التي يتناولونها هي كبيرة جدًّا، ففي دراسة بحثية أجرتها الرابطة الأمريكية لمرضى السكري تبين أن الأشخاص الذين يتبعون حمية لتخفيف الوزن لا يحسنون تقدير عدد الوحدات الحرارية التي يتناولونها، فكان معظمهم مثلاً يقدر مجمل ما يتناوله منها في اليوم بـ ١٣٠٠ وحدة، بينما هي تصل في الحقيقة إلى ٢١٠٠ وحدة.

٥. هل سئمت؟

إذا كنا نتبع حمية لتخفيف الوزن منذ مدة فيمكن أن نكون قد سئمنا من تناول نفس أنواع الطعام..

والواقع أنه ليس هناك أشد من السأم، فنجري نحو علبة الحلويات، من هنا فإن إدخال نكهات وأطعمة جديدة إلى نظامنا الغذائي يمكن أن يساعدنا على الحفاظ على اتباع خطة التغذية الصحية.

والسأم من تناول الأطعمة المتشابهة يصيب الجميع حتى الأشخاص الذين لا يتبعون نظامًا غذائيًا محددًا؛ لذلك علينا أن نتحلى بالجرأة فيما يخص كسر روتين أطعمتنا المعتادة، كما تفيد إضافة البهارات والأعشاب العطرية إلى الأطباق، مما يضفي تجددًا على نكهتها.

غير أن كثرة التنوع في الأطعمة يمكن أن تزيد من الإحساس بالجوع لدى البعض وتزيد من استهلاكهم للطعام، لذلك يتوجب الانتباه والتوقف عند الحدود المناسبة من جهة ثانية يمكن تفادي أية مبالغات في الأكل بواسطة مفكرة الطعام التي نخصصها لتدوين كل ما نأكله ونشربه خلال اليوم..

وإذا طبقنا ذلك بصدق فإنه سيجعلنا نفكر مرتين قبل أن نبتعد عن الطريق الغذائي الصحيح، كذلك فإنه سيساعدنا على التعرف على أية أنماط خاصة في تناولنا الطعام، فهناك مثلاً الكثير من النساء اللاتي يشعرن برغبة شديدة في تناول أطعمة معينة في فترة ما قبل العادة الشهرية.

إن مفكرة الطعام تلعب دورًا أساسيًا في إنجاح جهود تقليل الوزن، فهي تجعلنا أكثر وعيًا للأفكار والأنماط التي لا تتناسب مع رغبتنا في تقليل أوزاننا.

٦. هل أنت واقعي؟

إذا كنا نصاب بخيبة أمل كلما صعدنا على الميزان ووجدنا أن الرقم لم يتغير فربما كان علينا أن ننظر إلى الأشياء من زاوية ثانية.

مثال على ذلك إذا كنا نمارس الكثير من التمارين الرياضية، فيمكن أن نكون بصدد فقدان الدهون مقابل زيادة في العضلات تزن أكثر من الدهون لذلك يستحسن اللجوء إلى شريط القياس المتري لقياس محيط خصرنا وأفخاذنا بدلاً من قياس أوزاننا.

وعلى الرغم من أن استخدام شريط القياس المتري لن يساعدنا مباشرة على الخروج من مرحلة الاستقرار الوزني، إلا أنه يجعلنا ندرك أن قوامنا أصبح أفضل شكلاً، وهذا وحده كفيل بتحفيزنا على المضي في خطتنا الغذائية الصحية بدلاً من الاستسلام.

من ناحية أخرى إذا بقي هناك كيلو غرام، أو اثنان يرفضان الانصياع لأية محاولات للتخلص منهما فربما كان ذلك يعني أنك وصلت إلى الوزن المثالي، وهنا عليك أن تفكر في وزنك عند بداية اتباعك البرنامج الغذائي، وفي الأهداف التي وضعتها لنفسك يومها وفي عدد الكيلو جرامات التي أردت أن تفقدها واسأل نفسك عما إذا كان واقعيًا ومعقولاً؟ إن عليك أن تتأكد من أن الوزن المثالي الذي اخترته هو وزن معقول وقابل للتحقيق، وأنك لا تبالغ في محاولاتك لتقليل وزنك وتذكر دائمًا أنه ليس عليك أن تكون نحيلاً حتى تكون في صحة جيدة.

ملاحظة الكاتب

- هذا الكتاب للدارسين والباحثين والعلماء المختصين وليس للتجريب.
- يعرض هذا الكتاب نظم غذائية علمية مدروسة ويقدم نصائح رياضية وعلى القارئ في كل الأحوال استشارة طبيبه الخاص ومدربه الخاص. وعند الشعور بأي إزعاج عليك التوقف مباشرة والرجوع لطبيبك الخاص.
- جميع المعلومات في هذا لكتاب تمت دراستها وتحليلها ويمكن الاستفادة منها كقاعدة علمية وليست مجرد وصفات للتجريب بل هي وصفات للبحث والدراسة.

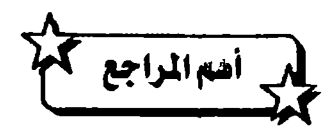
للمزيد من المعلومات:

اتصل بالمكتب الفني للدكتور / عادل عبد العال

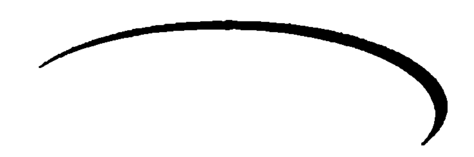
٠٠٢٠١١١٩٠١٥٠٠

EZ_ZZ2010@yahoo.com


التخسيس
والنصائح الغذائية لمشكلاتك الصحية



- New Optimum Nutrition Bible, Patrick Holford.
- Super Foods, Steven Pratt Kathy Matthews.
- Food your Miracle Medicine, Jean Carper.
- The Healing Herbs, Castleman.
- Food Remedies, Selene Yeager.
- Secrets of Longevity, Dr. Maoshing, ni.
- How we Heal, Morrison.
- 500 Health and Nutrition Questions Answered, Patrick Holford.



المراجع العربية

١ - أنت والريجيم الغذائي، د. محمد كمال السيد، الدار العربية للنشر والتوزيع.

٢- التخسيس للجنسين، د. صلاح قادوس، دار الفكر العربي.

٣- زيادة الوزن والسمنة، د. عدنان سالم با جابر، مكتبة الوراق.

٤- الريجيم، محمد رفعت، دار البحار.

٥- وداعًا للسمنة، سلسلة الحسناء العصرية.

٦- رشاقتك وجمالك سيدتي، د. أمين فريحة، دار القلم - بيروت.

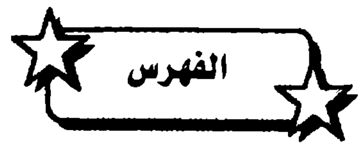
٧- الطرق الصحية والرياضية لتخفيف الوزن والكرش، تركي بن إبراهيم الخضير وصالح عبد الله العريص.

٨- السمنة وزيادة الوزن، عباس محمد أمين مدني، مطابع القوات المسلحة السعودية.

٩- حمية سكارسديل، د. هرمان تارنوير سام سيكلير بيكر، الأهلية للنشر والتوزيع.

١٠- متاعب المرأة - المشكلة والعلاج، د. عز الدين محمد نجيب.

١١- سيدتي الجميلة رشاقتك وإلا، د. أيمن الحسيني.


الفهرس

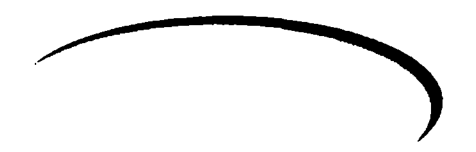
الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة

الموضوع	الصفحة



طبعت بمطابع

أخبار اليوم ٦ أكتوبر



التخسيس

Regime

في هذا الكتاب

أعددنا أكثر من 30 ريجيم غذائي منها:

- الريجيم الحارق للدهون
- ريجيم التخلص من الكرش و الأرداف
- ريجيم السلاطة الحارق للدهون (و طريقة إعدادها)
- ريجيم العائلة السمينة

... وغيرها الكثير

بتطبيقك لأي من هذه البرامج ممكن تخس في الشهر من 6، 8 كجم و بشرط كمان ما يرجعش جسمك يزيد تاني بعد نهاية الريجيم و ده مش سحر لكن لكتابنا أسرار تجعل منه حلم للرشاقة و الجمال.

و من هذه الأسرار:

- الأغذية سالبة السعرات الحرارية
- الأغذية الحارقة للدهون
- الأغذية المعرقة
- الأغذية التي تحتاج الكثير من الهضم
- الأغذية المالئة



الناشر

شركة فجر الإسلام للترجمة و التوزيع و الاستيراد و التصدير

أبو العز الشناوي



للاتصال و الاستعلام:

ش الطيران - ميدان الحي السابع - مدينة نصر - القاهرة ج.م.ع.

ت: (+202) 227 58983

267 19345

227 35721

تليفاكس: 227 35722

محمول: (+2) 010 8605242

011 4499518

email: ez_zz2010@yahoo.com


حصريات


مجلة
الابتسامة